

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Dominika Benešová

**Mechanismy a faktory asociované s diskrepancí mezi
sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou**

**Mechanisms and factors associated with discrepancy between self-
rated and other-rated attractiveness**

Poděkování

Velmi děkuji vedoucí své práce, Mgr. Zuzaně Štěrbové, Ph.D., za ochotu, s jakou se vedení této práce ujala, za spoustu inspirativních nápadů i za její velmi vstřícný přístup po celou dobu naší spolupráce.

Dále moc děkuji Bc. Martinovi Nejdlému za trpělivou a laskavou pomoc s návrhem statistické analýzy dat ve výzkumném projektu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 25.7.2021

.....

Dominika Benešová

Abstrakt

Hodnocení vlastní atraktivity hraje významnou roli např. v míře prožívané životní spokojenosti (well-beingu) nebo při výběru partnera. U některých jedinců se ale jejich sebehodnocení neshoduje s tím, jak jsou hodnoceni ostatními, což může být znakem podceňování nebo přeceňování své atraktivity. Tato bakalářská práce proto představuje mechanismy, které mohou k nesouladu mezi sebehodnocením a hodnocením atraktivity vést, a také individuální faktory, které míru tohoto nesouladu moderují. Literárně přehledová část nejprve popisuje obecné mechanismy, které vedou ke zkreslení sebehodnocení v rovině motivace, kognice a emocí. Poté představuje zkreslení, která vznikají při percepci vlastního těla. Následně shrnuje zjištění dosavadních výzkumů o nesouladu mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou. V poslední části se zaměřuje na psychologické faktory, které mohou být asociované s rozdílnou mírou tohoto nesouladu. Součástí práce je také návrh výzkumu, který navazuje na literárně přehledovou část a jehož hlavním cílem je testovat hypotézy o roli představených individuálních faktorů (sebevědomí, narcismus, nespokojenost s tělem) v projevené míře nesouladu mezi sebehodnocením a hodnocením atraktivity. Empirické doklady pro vysvětlení vzniku tohoto nesouladu jsou zatím velmi limitované, v závěru proto práce navrhuje možná směřování budoucího výzkumu.

Klíčová slova

motiv sebevylepšení, motiv sebepotvrzení, percepční zkreslení, kognitivní zkreslení, individuální rozdíly, body image

Abstract

Self-rated attractiveness plays an important role in person's well-being or mate choice. In some individuals, their self-rating doesn't match how they are rated by others, which can be a sign of their overrating or underrating. This bachelor thesis presents mechanisms, which can lead to the discrepancy between self-rated and other-rated attractiveness as well as individual factors which moderate the degree of this discrepancy. Theoretical introduction firstly describes general mechanisms which lead to the discrepancy in self-rating on the level of motivation, cognition and emotions. Then it presents biases that emerge in own body perception. Subsequently, it summarises the findings of previous research on the discrepancy between self-rated and other-rated attractiveness. The last part focuses on psychological factors, that can be associated with different degrees of this discrepancy. This thesis also contains a research proposal that builds on the theoretical introduction and its main aim is to test hypotheses about the role of presented individual factors (self-esteem, narcissism, body dissatisfaction) in the degree of discrepancy between self-rated and other-rated attractiveness. Empirical evidence explaining the origin of this discrepancy is currently very limited. Therefore, possible new directions for future research are proposed in the conclusion.

Keywords

Self-enhancement motive, Self-verification motive, Perceptual bias, Cognitive bias, Individual differences, Body image

Obsah

Úvod.....	8
Literárně přehledová část.....	10
1 Význam fyzické atraktivity a způsob jejího měření.....	10
1.1 Hodnocená atraktivita	10
1.2 Sebehodnocená atraktivita a její vztah k hodnocené atraktivitě	11
2 Mechanismy zkreslení v sebehodnocení a sebevnímání	14
2.1 Motivační teorie sebehodnocení	15
2.1.1 Teorie sebevylepšení a sebepotvrzení	15
2.1.2 Motivy a jejich vztah k diskrepanci mezi sebehodnocením a hodnocením ...	17
2.2 Kognitivní a emoční zkreslení sebehodnocení.....	19
2.3 Percepční zkreslení ve vnímání vlastního těla	23
3 Diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou	26
3.1 Efekt sebevylepšení v sebehodnocení atraktivity	26
3.2 Efekt sebepodceňování v sebehodnocení atraktivity	28
4 Individuální variabilita v diskrepanci mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou.....	30
4.1 Sebepojetí a sebevědomí.....	31
4.3 Narcismus.....	33
4.2 Body image a internalizace norem krásy	34
4.2.1 Percepční zkreslení body image.....	35
4.2.2 Kognitivní a emoční zkreslení body image.....	37
5 Návrh výzkumného projektu	43
5.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky.....	43
5.2 Výzkumný design a metody.....	44

5.2.1 Výzkumný soubor	44
5.2.2 Metody sběru dat.....	45
5.2.3 Metody zpracování a analýzy dat.....	48
5.2.4 Etika výzkumu	51
5.3 Diskuse	51
Závěr.....	55
Seznam použité literatury.....	56
Seznam grafů	68
Seznam obrázků	68
Seznam zkratk	69

Úvod

Tato práce se zabývá tématem hodnocení vlastní atraktivity. Úsudek o tom, kdo je atraktivní, může být značně subjektivní, jak shrnuje rozšířené anglické rčení „beauty is in the eye of the beholder”, tedy „krása¹, je v očích pozorovatele“. Nejedná se jen o literární frázi, tato myšlenka má také vědeckou podporu: stejný obličej posuzovaný více lidmi obvykle někomu z nich připadá jako jeden z nejatraktivnějších, zatímco někomu jinému jako jeden z nejméně přitažlivých (Hönekopp, 2006). Ačkoli má však každý jedinec individuální preference pro určité znaky, dohromady se lidé dokáží poměrně dobře shodnout na tom, kdo je a kdo není atraktivní (Langlois et al., 2000).

Stejně jako působí subjektivní faktory v rozhodování o tom, kdo je pro jedince atraktivní, uplatňují se i v posuzování jeho vlastní atraktivity. Výzkumy totiž ukazují, že vnímání vlastní atraktivity se obvykle příliš neshoduje s tím, jak jedince v průměru vidí ostatní lidé (Greitemeyer, 2020). V této práci se pokusím odpovědět na otázku, jakým způsobem tento nesoulad, tedy *diskrepance*, vzniká. Popíšu, že se pravděpodobně jedná o komplexní fenomén přesahující pouze rovinu osobního vkusu, kterou jsem popsala výše. Sebehodnocení atraktivity vychází, podobně jako jiná sebehodnocení, z celistvějších aspektů vnímání sebe sama a jeho zkreslení může přesahovat až do klinické roviny např. k poruchám příjmu potravy (Alleva et al., 2013). Jedná se proto o velmi důležité téma.

Hlavním cílem práce je tedy vytvořit na základě literární rešerše přehled mechanismů a faktorů, které mohou souviset se vznikem diskrepance mezi sebehodnocením a hodnocením atraktivity. Úvodní kapitola představuje význam atraktivity a způsob měření diskrepance mezi jejím sebehodnocením a hodnocením. Druhá představuje různé druhy mechanismů (motivační, kognitivní, emoční a percepční), které vedou k nepřesnému sebehodnocení nebo sebepercepci. Třetí kapitola shrnuje výsledky studií, které se zabývaly porovnáním sebehodnocení atraktivity s hodnocením

¹ V této práci budu poněkud zjednodušeným způsobem pojímat „atraktivitu“ a „krásu“ jako synonyma, což ale není samozřejmé. Atraktivita může značit spíše přitažlivost, zatímco krása estetickou kvalitou.

ostatních a kvantifikují tak míru diskrepance mezi nimi. Ve čtvrté kapitole se práce zaměří na psychologické proměnné, které mohou být asociované s individuálními rozdíly v této diskrepanci. V 5. kapitole předkládá práce návrh výzkumného projektu, který rozšiřuje poznatky popsané v literárně-přehledové části a snaží se překonat některé metodologické nedostatky předchozích studií.

Většina výzkumu, ze kterého práce vychází, je postavená na neklinické populaci, budu ale vycházet i z některých poznatků získaných studiem klinické populace, zejména žen s poruchami příjmu potravy (PPP). V práci je citováno podle normy APA (American Psychological Association, 2020).

Literárně přehledová část

1 Význam fyzické atraktivity a způsob jejího měření

1.1 Hodnocená atraktivita

Atraktivita hraje důležitou roli v každodenním životě, což reflektuje i výzkum, ve kterém se jedná o velmi populární téma. Bylo tak popsáno, že v souladu se rčením „co je krásné, je i dobré“ jsou atraktivní lidé druhými vnímáni jako schopnější v práci i v sociálních interakcích a jsou jim připisovány pozitivnější osobnostní vlastnosti. Setkávají se také s příznivějším zacházením druhých: mají větší šanci získat od ostatních pomoc, dostávají mírnější tresty a dosahují větších kariérních i finančních úspěchů při objektivně stejných vkladech (Greitemeyer, 2020; Langlois et al., 2000; Maestripieri et al., 2017). Neatraktivní jedinci jsou naopak častěji hodnoceni negativně a mohou být ostatními v sociálních interakcích odmítáni nebo přehlíženi (Jacobson et al., 2019). Tento fenomén „prémie krásy“ může být projevem stereotypů ve vnímání (např. haló efektu² nebo implicitních teorií osobnosti³). Jiní ho ale vysvětlují jako důsledek evolučních mechanismů (atraktivní lidé působí vědomě i podvědomě pozitivně, protože představují potenciálně kvalitní partnery) (Horton, 2003; Maestripieri et al., 2017).

Ačkoli hraje atraktivita podle evoluční teorie důležitou roli u obou pohlaví, významnější může být u žen, protože je považována za podstatnější ukazatel jejich reprodukčního potenciálu. V souladu s tím také muži kladou na atraktivitu při výběru partnerky větší váhu než ženy při výběru partnera (Thomas et al., 2020). Někdy se také ukazuje, že výše popsané výhody plynoucí z atraktivity zažívají ženy častěji, například jsou více zvýhodňovány při přijímání do zaměstnání (Maestripieri et al., 2017). Tento efekt je ale nejspíše malý, Langlois (2000) ve své meta-analýze žádný významný genderový rozdíl neobjevila. Ženské atraktivitě připisují velký význam i společenské normy krásy. Ty jsou často dávány do souvislosti s rozšířeným fenoménem nespokojenosti s tělem a poruch příjmu potravy vzhledem k tomu, jak nedosažitelný ideál

² připisování dalších charakteristik asociovaných na základě prvního dojmu (Horton, 2003)

³ automatické připisování pozitivních/negativních osobnostních charakteristik ne/atraktivním lidem na základě dříve utvořené představy o nich např. podle zobrazování v médiích (Horton, 2003)

krásy nastolují (Fitzsimmons-Craft, 2011; Strahan et al., 2006a). Vzhledem k tomu, jak zásadní tedy může být pro ženy vnímání vlastní atraktivity, budu se ve své práci zaměřovat právě na ně.

Navzdory velkému výzkumnému úsilí neexistuje doposud jasná definice atraktivity. Doslova značí tento termín „přitažlivost“. V této práci se budu zabývat atraktivitou fyzickou, kterou budu chápat jako přitažlivost nebo krásu tělesného vzhledu. Budu pod ni řadit i atraktivitu sexuální („sex appeal“), kterou někteří od fyzické ani neodlišují (Wade, 2000), jiní ji chápou jako jednu z jejích složek (Amos & McCabe, 2015). Atraktivita může být také pojímána multimodálně, např. jako atraktivita tělesného pachu nebo hlasu (Hill & Puts, 2016; Lobmaier et al., 2018), v této práci se ale budu zabývat pouze atraktivitou vnímanou vizuálně.

V důsledku nejednoznačného vymezení a těžké uchopitelnosti je atraktivita ve výzkumech nejčastěji operacionalizována jako shoda externích pozorovatelů na tom, kdo je atraktivní. Je tedy definována tzv. „sociálním konsenzem“ (Feingold, 1992). Podle Langlois (2000) je v posuzování atraktivity vysoká shoda napříč hodnotiteli i napříč kulturami (což vysvětluje evolučním významem atraktivity – značí schopnost reprodukce, a tak jsou její ukazatele spolehlivě rozpoznatelné všemi jedinci.) Výzkumy vycházející z evoluční teorie identifikovaly, že posouzení atraktivity je skutečně založeno na objektivně měřitelných rysech, jako je u žen míra symetrie a „průměrovosti“ obličeje nebo poměr pasu a boků (WHR, v angl. *waist-to-hip ratio*) (Stephen & Luoto, 2021). Přesto se ale dílčí hodnocení každého jedince pohybují v hodně širokém intervalu, protože kromě sdílených preferencí zahrnuje každé hodnocení i osobní vkus hodnotitele (Hönekopp, 2006). Definice sociálním konsenzem tak staví na zprůměrovaném hodnocení, v kterém by se vliv těchto individuálních preferencí měl vzájemně statisticky vyrušit (Robins & John, 1997). Tento způsob měření atraktivity budu dále v práci nazývat *hodnocenou atraktivitou* (v angl. *other-rated*).

1.2 Sebehodnocená atraktivita a její vztah k hodnocené atraktivitě

Vzhledem k významu atraktivity pro každodenní život je důležitou otázkou, jakým způsobem posuzují lidé atraktivitu vlastní, což budu nadále označovat *sebehodnocenou atraktivitou* (v angl. *self-rated*). Stejně jako hodnocená atraktivita hraje sebehodnocená

atraktivita roli v důležitých životních oblastech, jako jsou různé aspekty partnerského života. Např. partnerské preference mohou souviset s jedincovým přesvědčením o tom, jak atraktivního partnera je schopen získat (Lee et al., 2021). Toto přesvědčení přitom souvisí s jeho celkovou vnímanou hodnotou na partnerském trhu (v angl. *mate value*), jejíž významnou součástí je právě sebehodnocená atraktivita (Todd et al., 2007). Vnímaná hodnota na partnerském trhu rozhoduje o tom, jak kvalitního partnera jedinec vyhledává, přičemž její podceňování nebo přeceňování může vést k volbám partnera, který nenaplnuje jeho potenciál nebo je pro něj naopak nedosažitelný, a může tak vést k neadaptivním investicím svých zdrojů (Back et al., 2011). Sebevnímaná atraktivita významně souvisí také se zdravým psychologickým fungováním, jako např. zvýšenou mírou well-beingu⁴, vyšším sebevědomím a nižší mírou úzkosti. Souvisí ale i s fyzickým zdravím, konkrétně nižší mírou symptomů PPP (Alleva et al., 2013; Jovanovic et al., 1989; Nesrin, 2021).

Navzdory jejímu významu se sebehodnocená atraktivita věnuje ve výzkumu méně pozornosti než hodnocená atraktivita. Ohledem sebehodnocené atraktivity tak stále zůstává mnoho otevřených otázek. Jednou z nich je otázka jejího souladu s hodnocenou atraktivitou. Jak bylo uvedeno výše, každé hodnocení atraktivity druhých je do značné míry ovlivněno osobním vkusem hodnotitele. V sebehodnocení by vliv relativních preferencí, ale také dalších osobních faktorů mohl teoreticky hrát ještě větší roli, což by také znamenalo nesoulad jedincova vnímání s tím, jak ho vnímají ostatní. Tento nesoulad budu nadále nazývat *diskrepancí* a bude značit rozdíl mezi sebehodnocením jedince a jeho průměrným hodnocením ostatními.

Jak se ukazuje, mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou je jen nízká korelace ($r \approx 0,2$) (Feingold, 1992; Greitemeyer, 2020). Mezi oběma typy hodnocení se tedy zřejmě vyskytuje určitá míra diskrepance. Protože se průměrné hodnocení ostatních se vzhledem k absenci přesné definice atraktivity často užívá jako způsob jejího posuzování (Robins & John, 1997), diskrepanci tak lze v určitém ohledu chápat jako

⁴ Pocit osobní pohody nebo životní spokojenosti, v citované studii (Nesrin, 2021) byl well-being posuzován měřením prožívané míry distresu, sebevražedných myšlenek a sebepoškozování.

projev nepřesného sebeposouzení⁵. Při bližším pohledu na jednotlivá sebehodnocení lze zjistit, že někteří lidé posuzují své vlastnosti poměrně přesně, značná část z nich se ale nadhodnocuje a o něco menší část podhodnocuje (Greitemeyer, 2020; Robins & John, 1997).

Atraktivita ale není jedinou charakteristikou, u které byla nalezena nízká shoda mezi sebehodnocením a hodnocením. Např. mezi sebehodnocením a hodnocením v osobnostních rysech Big5 byla zjištěna korelace $r \approx 0,25$ (Vazire, 2010) a mezi sebehodnocením a hodnocením různých dovedností, jako je inteligence, jazykové znalosti nebo sportovní schopnosti, našla meta-analýza průměrnou korelaci $r = 0,29$ (Zell & Krizan, 2014). Tyto tendence se již snažilo objasnit velké množství výzkumů, které popsaly řadu mechanismů a faktorů, jež mohou k diskrepanci mezi sebehodnocením a hodnocením přispívat. V oblasti atraktivity je ale tato diskrepance stále relativně neprozkoumaná a výsledky dosavadních studií jsou smíšené. V následujících kapitolách proto uvádím poznatky z výzkumu jiných charakteristik a popisují, jakým způsobem jimi lze rozšířit poznání o diskrepanci mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou.

⁵ Toto tvrzení je ale sporné, protože předpokládá, že hodnocení ostatních je přesné. To však i po jeho zprůměrování nemůže být zaručeno, nepřesnost je zde tak třeba chápat jen jako označení posunu sebehodnocení od hodnocení ostatních, nikoli posunu od skutečné hodnoty.

2 Mechanismy zkreslení v sebehodnocení a sebevnímání

Řada teorií zabývajících se procesem poznávání vychází z předpokladu, že lidé jsou racionální bytosti, které se snaží dojít k co nejpřesnějšímu poznání druhých i sama sebe. Z tohoto přístupu vychází pojetí sebehodnocení jako procesu se srovnatelným průběhem a cílem, jako je hodnocení ostatních, tedy utvářené především na základě reflexe svého chování a zkušeností (John & Robins, 1994; Robins & John, 1997). Podle evoluční teorie mohlo jak sebehodnocení, tak hodnocení druhých vzniknout jako produkt intersexuální a intrasexuální kompetice za účelem adekvátního srovnání s konkurencí a vyhledání vhodných partnerů (Brewer et al., 2007; Wade, 2000), i evoluční teorie tak považuje přesnost za důležitý aspekt sebepoznání.

Výzkumy z mnoha oblastí ale ukazují, že sebehodnocení se ve skutečnosti od hodnocení druhých lidí odlišuje a nepřevládá v něm úsilí získat co nepřesnější poznatky o sobě samém. Někdy je řízeno motivem udržet si pozitivnější sebepojetí, než odpovídá realitě, jindy snahou udržet si konzistentní sebepojetí i za cenu zkreslování objektivní skutečnosti (Sedikides, 1993). Tato zjištění mohou působit překvapivě vzhledem k rozšířenému pojetí psychického zdraví jako schopnosti vnímat a přijímat realitu nezkresleně, přesto se ukazuje, že jde pravděpodobně o běžné fungování lidské mysli (Brown, 1991). Dále se proto zaměřím na popis fungování motivů v sebehodnocení. Tyto motivy mohou přispívat k diskrepanci mezi sebehodnocením a hodnocením atraktivity, protože se u sebehodnocení a hodnocení zapojují v silně odlišné míře⁶.

Tato práce dále hovoří o mechanismech zkreslení sebehodnocení, což by mohlo implikovat, že vznik diskrepance značí právě nepřesnost sebehodnocení. Odchylka sebehodnocení od hodnocení ale nemusí nutně znamenat jeho nepřesnost. John & Robins (1994) například upozorňují na to, že nadsazenost sebehodnocení může být také důsledkem přílišné přísnosti ze strany hodnotitelů. Na rozdíl od vlastností, jako je inteligence, se však atraktivita těžko objektivizuje jinými metodami než zprůměrováním vkusu vnějších hodnotitelů. Větší odchylku od hodnocení ostatních proto v této práci

⁶ I když se jedná o motivy sebehodnocení, hodnotitelé mohou podobné tendence projevovat také: mohou např. snižovat hodnocení ostatních, aby se cítili ohledem vlastního vzhledu lépe. Podobné efekty lze ale očekávat ve slabší míře než u sebehodnocení, protože motivy sebehodnocení se zapojují tím silněji, čím významnější je dané hodnocení pro sebepojetí (John & Robins, 1993).

chápu jako možný projev nepřesného sebehodnocení. Otázka přesnosti ale není zaměřením této práce, zkreslení popsaná v další části jsou tak chápána zejména jako mechanismy odlišující sebehodnocení od hodnocení, bez zaměření na to, které z typů hodnocení je přesnější.

2.1 Motivační teorie sebehodnocení

Vnitřní motivy hrají důležitou roli v sebepoznávání, v utváření sebeobrazu a v neposlední řadě také v sebehodnocení. Lze mezi nimi rozlišovat dva základní motivy: přání dojít k co nejpřesnějšímu poznání a přání dojít k poznání zkreslenému vytouženým směrem (Kunda, 1990; Sedikides & Gregg, 2008). Vzhledem k zaměření této práce se budu dále zabývat jen motivy zkreslujícími, přičemž zkreslení je v této práci chápáno jako systematický posun⁷ hodnocení určitým směrem (na rozdíl od „chyby“, která značí posun v obecném smyslu, nikoli nutně systematický) (Alicke & Sedikides, 2009). Hlavní zkreslující motivy uplatňované v sebehodnocení popisují teorie sebevylepšení (v angl. *self-enhancement*) a teorie sebepotvrzení (v angl. *self-verification*) (Leary, 2007), které dále představím.

2.1.1 Teorie sebevylepšení a sebepotvrzení

Teorie sebevylepšení popisuje fungování pravděpodobně základního a převládajícího motivu sebehodnocení: motivu sebevylepšení (Sedikides, 1993). Tento motiv slouží k naplňování potřeby udržovat si pozitivní obraz sebe a svého okolí (Mezulis et al., 2004). Poprvé motiv sebevylepšení popsali Taylor & Brown (1988), kteří ho charakterizovali třemi „pozitivními iluzemi“ běžně se vyskytujícími v lidském uvažování. První je nadsazovaný pocit kontroly nad vnějšími událostmi, který se projevuje např. jako přehnaný pocit zásluhy na vykonaných činnostech, i takových, do kterých ve skutečnosti jedinec nemohl zasáhnout (jako je hod kostkou). Druhou „iluzí“ je přehnaný optimismus ohledně své budoucnosti, který se projevuje přeceňováním svých šancí na úspěch a podceňují svých rizika negativních událostí, jako je onemocnění nebo rozvod (Alicke et al., 2005).

⁷ V tomto kontextu je důležité zmínit, že i když může slovo „zkreslení“ evokovat patologický jev, v této práci je užíváno pouze jako označení pro posun sebehodnocení ve srovnání s jiným kritériem (zde konkrétně s průměrným hodnocením ostatních), podobně jako slovo „přesnost“. Nemusí tak být nutně chápáno v negativním smyslu.

Dále se budu zabývat jen poslední popsanou „pozitivní iluzí“, a to nerealisticky pozitivním sebehodnocením. Jak Taylor & Brown, tak mnoho navazujících výzkumů potvrdilo, že lidé mají systematickou tendenci vnímat své vlastnosti i dovednosti pozitivněji, než jak se ukazuje při posouzení druhými lidmi nebo vhodným objektivním kritériem (Horton, 2003; Zell et al., 2019; Ziano et al., 2020). Tento efekt je nejsilnější u společensky žádoucích charakteristik, protože tyto charakteristiky hrají větší význam pro jedincovo sebepojetí (Alicke, 1985). Samotný pojem „sebevylepšení“ je užíván v poměrně širokém smyslu, proto pod něj lze zařadit i další typy zkreslení popsané v literatuře, z nichž dále popíšu dvě, která jsou relevantní i pro sebehodnocení atraktivity.

Iluze nadřazenosti

Iluze nadřazenosti (v angl. *better than average effect*) charakterizuje tendenci hodnotit své schopnosti, atributy nebo osobnostní rysy jako lepší, než je průměrný standard (obvykle průměrný vrstevník). Efekt se projevuje v porovnání s hypotetickou nebo anonymní osobou (př. průměrným občanem této země) i s reálnou osobou (např. dalším participantem studie), přičemž čímž specifitější cíl srovnání je, tím slabší je iluze nadřazenosti (Alicke et al., 2005; Zell et al., 2019). Alicke et al. (2001) demonstrovali, že se lidí hodnotí lépe dokonce i v porovnání sama se sebou, když nechali participanty ohodnotit se v několika osobnostních charakteristikách a po delší době jim tato jejich hodnocení představili jako hodnocení „průměrného vrstevníka“.

Iluze nadřazenosti je nejčastěji studovanou manifestací efektu sebevylepšení a je relevantní i pro sebehodnocení atraktivity, protože někteří výzkumníci nechávají své participanty ohodnotit se právě v porovnání s průměrným vrstevníkem (př. Gabriel et al., 1994 nebo Pozzebon et al., 2012). Na druhou stranu je tento efekt také podrobován nejružnější kritice. Někteří výzkumníci jej považují spíše za dopad faktu, že se jedinec srovnává s poměrně abstraktní entitou a nemá tak k přesnému srovnání dostatek informací. Jiní upozorňují na to, že sebehodnocení není u iluze nadřazenosti porovnáno se skutečným měřítkem posuzované charakteristiky, ne všichni se tedy ve skutečnosti nadhodnocují. Vzhledem k zešíkmeným distribucím některých charakteristik také nelze jednoduše dělat při nalezení efektu iluze nadřazenosti závěry o prokázání efektu sebevylepšení (Moore, 2007; Zell et al., 2019).

Sebeobranné zkreslení

Sebeobranné zkreslení (v angl. *self-protection bias*) představuje snahu vyhýbat se informacím, které by mohly vést ke zhoršení sebepojetí. Na rozdíl od sebevylepšovacích motivů (které jsou většinou chápány jako dlouhodobě a víceméně stabilně působící) se sebeobranné zkreslení projevuje nejvýrazněji při pocitu ohrožení sebeobrazu. Zařazení tohoto zkreslení pod sebevylepšovací mechanismy je proto rozporuplné. Například Sedikides & Gregg (2008) chápou sebeobranný motiv jako jeden konec kontinua sebevylepšování, které tedy probíhá buď skrze posilování pozitivního sebeobrazu (sebevylepšením), nebo naopak potlačováním negativního (sebeobranou). Alicke & Sedikides (2009) ale poukazují na to, že se jedná o dva odlišné procesy, které mohou a nemusí fungovat společně – v některých případech může být například sebeobranný motiv potlačen za účelem získání negativní zpětné vazby sloužící k budoucímu sebevylepšení.

Teorie sebepotvrzení charakterizuje druhý významný motiv sebehodnocení, motiv sebepotvrzení (z angl. *self-verification*), který vychází z potřeby konzistentního, stálého a pevného obrazu sebe sama. Představuje tendenci vyhledávat a upřednostňovat informace potvrzující současné sebepojetí (Leary, 2007). Zell et al. (2019) poukazuje na to, že většina lidí dostává v dětství od okolí převážně pozitivní zpětnou vazbu a formuje si kladné sebepojetí, projevy sebevylepšení tak mohou být ve skutečnosti projevem sebepotvrzení. V případě negativního sebepojetí jsou ale motivy sebevylepšení a sebepotvrzení v konfliktu, který může být řešen např. sebevylepšováním v podstatných charakteristikách a sebepotvrzováním v dílčích nebo nepodstatných charakteristikách. V důsledku je někdy těžké rozeznat, který z těchto (i dalších méně významných) motivů aktuálně působí, a lze předpokládat, že ve většině situacích působí v různé míře společně (Leary, 2007).

2.1.2 Motivy a jejich vztah k diskrepanci mezi sebehodnocením a hodnocením

Motiv sebevylepšení vede k nadsazování svých charakteristik, a tak může při sebehodnocení vést k nadhodnocování v porovnání s hodnocením ostatních. Motiv sebepotvrzení udržuje stálé sebepojetí, i pokud mu rozporují některé skutečnosti, může tím vést k nadhodnocování v případě udržování pozitivního sebepojetí, a naopak

k podhodnocování v případě udržování sebepojetí negativního. Tyto projevy budu v kontextu motivačních teorií nadále nazývat jako „efekt sebevylepšení“ v případě nadhodnocování a jako „efekt sebepodceňování“ v případě podhodnocování. Je důležité zmínit, že pojmy sebevylepšení a sebepotvrzení jsou v literatuře používány významově poměrně volně a reálně mohou značit jak samotné motivy, tak mechanismy jejich působení a v neposlední řadě jejich projevy. Zapojení motivu ale nutně neznamená jeho projev – např. jedinec s hodně negativním sebepojetím se může i při působení motivu sebevylepšení stále podceňovat (Sedikides & Gregg, 2008). Výše popsané efekty se tedy neprojevují vždy, jde spíše o popis převažujících tendencí, k nimž při zapojování uvedených motivů dochází.

Efekt sebevylepšení je popsán poměrně konzistentně napříč různými charakteristikami a situacemi, někteří autoři proto považují motiv sebevylepšení za inherentní princip normálního psychologického fungování (Hepper et al., 2010; Sedikides & Gregg, 2008). Tendence nadsazovat své sebehodnocení je v následku toho někdy popisovaná jako všudypřítomná. Toto tvrzení ale zpochybňují závěry meta-analýzy, která našla v reakcích na zpětnou vazbu podporu pro fungování motivu sebevylepšení jen na emoční rovině (tj. např. na úrovni pocíťovaného uspokojení). Na kognitivní rovině (tj. např. v posouzení přesnosti a užitečnosti vnímané informace) ale našla větší podporu pro motiv sebepotvrzení. Její zjištění tak zpochybňují běžné vnímání motivu sebevylepšení jako převládajícího ve všech kontextech a situacích (Kwang a Swann, 2010).

Skutečně bylo také zjištěno, že existují charakteristiky, v nichž namísto efektu sebevylepšení převládá efekt sebepodceňování. Jedná se např. o výjimečně se vyskytující schopnosti typu počítačového programování. Tato tendence je nicméně zdokumentována vzácněji a týká se hlavně oblasti dovedností (Moore, 2007). Je důležité zmínit, že fungování sebehodnotících motivů se většinou pohybuje jen v rámci hranic uvěřitelnosti. Nadsazování (nebo podceňování) svých schopností tak obvykle není příliš přehnané. Jde v podstatě o důsledek mírného zkreslování vnímané reality pomocí nejrozumnějších dílčích mechanismů, jejichž základem je tendenční výběr a zpracování informací. (Alicke & Sedikides, 2009; Hepper et al., 2010).

2.2 Kognitivní a emoční zkreslení sebehodnocení

V této kapitole popíšu další mechanismy, které mohou vést ke zkreslení sebehodnocení. Kognitivní i emoční zkreslení mohou působit v rámci motivačních zkreslení, ale také fungovat nezávisle na nich. Kognitivní zkreslení zároveň představují hlavní způsob realizace motivů (např. sebekonfirmace se může uskutečňovat selektivní pozorností vůči vybraným informacím.) Z tohoto faktu vychází dlouhodobá debata o tom, jakým způsobem k motivačním zkreslením kognice přispívá a zda případně nemůže motivační teorie zcela nahradit (Alicke & Sedikides, 2009; Kunda, 1990). Někteří autoři např. poukazují na to, že iluzi nadřazenosti lze vysvětlit nejen jako motivované sebevylepšení, ale také jako informačně-procesní zkreslení způsobené porovnáváním objektů, o kterých máme výrazně odlišné množství informací (já vs. abstraktní entita) (Ziano et al., 2020).

Alicke & Sedikides (2009) i Zell (2019) se shodují, že motivační a kognitivní vysvětlení není nutné vnímat jako vzájemně se vylučující. Stejně jako další psychologické jevy může mít vznik efektů sebevylepšení a sebekonfirmace vícero příčin zároveň. Obvykle je ve skutečnosti složité až nemožné od sebe motivační, kognitivní a emoční mechanismy i experimentálně oddělit, všechna dříve i dále uvedená zkreslení jsou proto v rámci celé práce chápána jako procesy, které se mohou realizovat společně a jejichž rozdělení plní spíše funkci přehlednosti.

Kognitivní zkreslení

Prvním důležitým kognitivním mechanismem zkreslení je *selektivita*. Ta představuje základní proces, jímž se může uskutečňovat motivované zkreslení sebehodnocení (Sedikides, 1993). Např. Brown (1991) pojímá selektivní kognitivní procesy jako strategie, které jedinci umožňují potlačit vliv nežádáných informací, a popisuje pět podob těchto strategií: *Sociální srovnávání* se uplatňuje ve chvílích, kdy se pro udržení lepšího sebepojetí jedinci cíleně porovnávají s těmi, kteří jsou v daném atributu horší. *Selektivní pozornost* označuje situace, v nichž lidé vybírají pozorované stimuly předpojatě, např. věnují větší pozornost pozitivním informacím nebo informacím potvrzujícím jejich sebepojetí.

Třetí strategie *selektivní paměti* popisuje skutečnost, že lidé si zpětné vazby nebo prožitých událostí lépe pamatují a vybavují žádané aspekty, zatímco ty nežádané spíše

zapomínají. Strategie *selektivní interpretace* zase poukazuje na to, že lidé mohou zejména nejednoznačnou zpětnou vazbu interpretovat různými způsoby, např. posuzovat pozitivní a negativní informace pomocí odlišných kritérií a informacím v souladu s požadovaným sebepojetím přikládat větší důvěru a váhu. Podle strategie *selektivního přisuzování významu* mají zase lidé tendenci trivializovat význam charakteristik, v nichž se hodnotí negativně, a naopak mohou vyzdvihovat význam charakteristik, v nichž se hodnotí dobře. Díky tomu případné negativní hodnocení méně ovlivní celkové sebepojetí. (Plháková, 2003; Sedikides & Gregg, 2008)

Dalším kognitivním mechanismem zkreslení je tzv. *egocentrismus*. Ten vychází z předpokladu, že informace vztahované k sobě jsou lépe dostupné, a tak jim lidé přikládají větší váhu a význam. V sebehodnocení se egocentrismus projevuje například snazším vybavováním vlastních pozitivních atributů nebo připisováním většího významu, popř. věnováním větší pozornosti svým kladům než kladům druhých lidí. Lidé také často využívají své zkušenosti a atributy jako východisko pro srovnávání s ostatními, čímž vytvářejí vůči sobě předpojaté standardy. Jednou takovou formou egocentrického zkreslení může být vytváření idiosynkratických definic posuzovaných charakteristik (Alicke et al., 2001; Chambers & Windschitl, 2004).

Idiosynkratické definice charakteristiky (v angl. *idiosyncratic trait definitions*) jsou takové, které odrážejí chování a atributy hodnotícího jedince. Čím více je hodnocená charakteristika nejednoznačná, tím spíše si musí každý sám definovat, na základě jakých kritérií ji bude posuzovat. Introvert si tak může definovat přátelskost jako schopnost vést hluboké rozhovory, zatímco extravert jako časté navštěvování přátel, a oba se následně mohou vnímat jako přátelštější než ten druhý. Tato tendence může být způsobována snazší dostupností vzpomínek na své chování (Dunning et al., 1989).

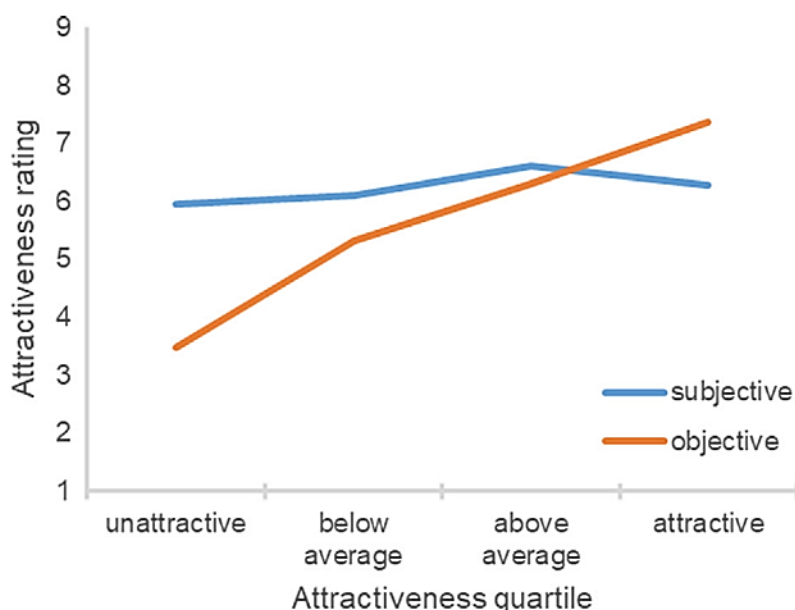
Další kognitivní teorii zkreslení představuje *Dunning-Krugerův efekt*, podle kterého se v mnohých charakteristikách hodnotí nejhorší jedinci přehnaně optimisticky, zatímco ti úplně nejlepší se mírně podceňují. Nadhodnocování nízké skórujících přitom Dunning a Kruger vysvětlovali absencí metakognitivních schopností potřebných k rozpoznání úrovně svých kompetencí a deficitů (Ehrlinger et al., 2008), zatímco

podceňování nejlepších jejich přesvědčením, že ostatní si vedou stejně dobře (Krueger & Mueller, 2002).

Dunning-Krugerův efekt se projevuje i v sebehodnocení atraktivity, někdy je proto považován za možné vysvětlení jeho nepřesnosti (Greitemeyer, 2020). Yoder (2017) ale kritizuje předpoklad nedostatečných metakognitivních schopností u neatraktivních a poukazuje na své zjištění, že na rozdíl od sebepercepce je metapercepce⁸ vlastní atraktivity poměrně přesná (ve svém výzkumu ale nehodnotí přesnost metapercepce v závislosti na atraktivitě jedince.) Greitemeyer (2020), který posoudil metakognitivní schopnosti skrze přesnost hodnocení atraktivity druhých, zjistil, že se schopnost atraktivních a neatraktivních lišila, ale tento rozdíl nehrál roli v přesnosti jejich sebehodnocení.

Jiní kritici také poukazují na to, že samotný Dunning-Krugerův efekt může být ve skutečnosti projevem statistického artefaktu způsobeného kombinací iluze nadřazenosti a regrese k průměru. Podle Ehrlinger et al. (2008) dochází na straně hodnotitelů k tendenci posouvat odhad své reálné schopnosti směrem k průměru, který je ale důsledkem iluze nadřazenosti o něco nadhodnocován (proto jsou také nízce skórující méně přesní). Chambers & Windschitl (2004) zase pojímají regresi k průměru jako sklon hodnotit ostatní blíže průměru (vzhledem k menšímu množství informací o jejich schopnostech), zatímco sebe lidé vzhledem k iluzi nadřazenosti vnímají jako nadprůměrné. V souhrnu jsou důkazy o užitečnosti Dunning-Krugerova efektu v sebehodnocení nejednoznačné, a proto se tomuto efektu nebudu dále v práci věnovat.

⁸ Přesnost jedincova odhadu, jak by ho hodnotili ostatní, Yoder (2017) ji považuje za jeden z ukazatelů schopnosti objektivně posoudit svou atraktivitu.



Graf 1: Ukázka Dunning-Krugerova efektu v sebehodnocení atraktivity. Osa x a oranžová linie zobrazují hodnocenou atraktivitu participantů, modrá linie zobrazuje jejich sebehodnocenou atraktivitu. Participantů v dolních kvartilech se tedy nadhodnocují, zatímco participantů v nejvyšším kvartilu se podhodnocují. (Převzato z Greitemeyer, 2020)

V poslední řadě může ve vylepšeném sebehodnocení hrát roli i efekt vystavení (familiarity), tedy preference známých podnětů (vlastního těla) před neznámými (ostatních těl) (Yoder et al., 2017). Je důležité zdůraznit, že popsání kognitivních mechanismů mohou fungovat jak s přispěním vnitřní motivace, tak pouze jako artefakt kognitivních procesů. Např. egocentrismus, tedy soustředění na vlastní charakteristiky v procesu posuzování, může vyplývat pouze z jejich snazší dostupnosti v paměti, ta přitom ale teoreticky může být důsledkem motivované snahy o sebevylepšení. Dále proto nebudu rozlišovat, zda jsou kognitivní strategie součástí motivačních mechanismů nebo fungují samostatně, ale budu předpokládat možnost obojího.

Emoční zkreslení

Dalším faktorem, který může působit ve zkreslování sebehodnocení, je emoční prožívání. Pozitivní nálada může např. zvyšovat otevřenost vůči kritické zpětné vazbě (Sedikides & Gregg, 2008), ale také povzbuzovat k využívání jednodušších stylů ve zpracování informací (Grammer et al., 2003). Komplexněji vliv nálady na sebehodnocení popisuje tzv. *emočně-kongruentní hypotéza* (z angl. *mood-congruent hypothesis*), která

poukazuje na podobnost dimenzí *valence* nálady (šťastný-smutný) a *evaluace* (pozitivní-negativní). Podle emočně-kongruentní hypotézy vyvolává nálada podobně zabarvené reprezentace a procesy, tedy dobrá nálada zvyšuje pravděpodobnost vybavení pozitivních vzpomínek nebo zvyšuje pozitivu prováděných hodnocení. Tento vliv se může uskutečňovat celou řadou mechanismů, z nichž primárním je zvyšování kognitivní přístupnosti emočně-kongruentních informací v paměti. Dalším může být ovlivňování způsobu zakódování nových informací nebo také selekce toho, kterých jevů si vůbec všimneme (Becker & Leinenger, 2011; Sedikides, 1992).

Sedikides (1995) popsal, že efekt emoční kongruence se projevuje zejména u méně důležitých charakteristik, je tak nepravděpodobné, že by vlivem nálady docházelo k velkým fluktuacím v sebepojetí a sebehodnocení⁹. Teoreticky by ale efekt emoční kongruence mohl hrát významnou roli u jedinců, kteří jsou k určitým emočním stavům predisponováni dlouhodobě. Příkladem mohou být jedinci s vyšší mírou neuroticismu, charakteristikou vyznačující se náchylností k prožívání negativních afektů, jako je depresivnost nebo úzkostnost. V souladu s emočně-kongruentní hypotézou bylo skutečně zjištěno, že neurotičtí jedinci více zaměřují pozornost na prvky, které vnímají jako ohrožující, a více si vybavují negativně zabarvené zkušenosti, zážitky nebo informace vztahované k sobě (Martin et al., 1983; Thomson, 2016). Dále se proto budu vlivu negativního afektu věnovat i v sebehodnocení atraktivity, a to v souvislosti s nespokojeností s tělem (kapitola 4.2).

2.3 Percepční zkreslení ve vnímání vlastního těla

Vzhledem k tomu, že atraktivita představuje vizuálně vnímanou charakteristiku, zkreslení percepce¹⁰ v jejím sebehodnocení může hrát zásadní roli. U duševních poruch charakterizovaných narušeným postojem ke svému tělu, jako je dysmorfofobická porucha¹¹ nebo PPP, je skutečně zkreslené vnímání těla zaznamenáváno poměrně konzistentně¹² (Cash & Deagle, 1997). Na základě *teorií přímé percepce* může percepce

⁹ Samotná nálada je navíc obvykle poměrně slabě působící stav.

¹⁰ V souladu se zaměřením práce rozebíráním pouze percepce zrakovou.

¹¹ Dysmorfofobická porucha představuje nadměrné zabývání se fyzickým vzhledem a jeho přehnaně nadsazenými nedokonalostmi, které způsobují silné pocity studu a nespokojenosti.

¹² O tom, zda se skutečně jedná o zkreslené vnímání, se vedou spory, mnoho autorů naopak naznačuje, že tito jedinci se vnímají přesněji než zdraví jedinci, kteří mají tendenci se nadhodnocovat. Tato otázka je blíže adresována v podkapitole 4.2.1.

operovat jako senzorický proces nezávislý na dalších kognitivních funkcích, proto ji v práci vyčleňují samostatně mimo kognitivní zkreslení. Podle konstruktivistického přístupu se ale minimálně v pozdějších fázích utváření vjemů může silně zapojovat vliv učení, myšlení, pozornosti i dalších kognitivních funkcí (Plháková, 2003). Je proto otázkou, do jaké míry je vnímaná podoba vlastního těla závislá jen na samotné percepci.

Design výzkumů percepčního zkreslení u PPP a dysmorfofobie málokdy umožňuje rozlišit, zda se jedná o zkreslení přímé percepce, nebo spíše o následek zapojení vyšších mentálních procesů, jako je kognice nebo motivace. Clerkin & Teachman (2008) se o toto rozlišení pokusily při studiu percepčních a kognitivních zkreslení u jedinců se symptomy dysmorfofobické poruchy. Pro zkoumání percepce počítačově zkreslily fotografie tváří svých participantů v míře atraktivity a dali jim (s přístupem k zrcadlu) za úkol rozlišovat, které jsou více a které méně zkreslené. Participant s vysokou mírou dysmorfofobických symptomů se v tomto úkolu příliš nelišili od účastníků s nízkou mírou symptomů, přesto se však v porovnání s nimi hodnotili jako výrazně méně atraktivní. Protože u nich zjistily větší míru kognitivních zkreslení vztahujících se k fyzickému vzhledu, dospěly autorky k závěru, že empiricky podpořily kognitivní původ zhoršeného vnímání atraktivity.

Na význam kognitivních faktorů v percepci upozornili i Thaler et al. (2018), kteří zkoumali percepci velikosti těla u neklinické populace. Popsali, že odhad velikosti těla (který byl u všech participantů významně nadsazený) se nelišil v závislosti na tom, zda měli participant při odhadování přístup k zrcadlu, dívali se na sebe z běžné perspektivy 1. osoby nebo se posuzovali jen na základě paměti. Farrell et al. (2003) zase zjistili, že zatímco z paměti účastníci velikost svého těla podceňovali, při pohledu do zrcadla ji přeceňovali, ve výsledku se ale jejich odhad lišil ve stejné míře. Obě studie také zjistily, že efekt přeceňování velikosti byl silnější při odhadování velikosti těla než neživých předmětů, vnímání těla je tedy v určitém ohledu specifické vůči vnímání jiných objektů. Jiné studie zase popsaly, že se odlišuje i vnímání velikosti nebo atraktivity vlastního těla oproti tělům cizím (Smeets & Kosslyn, 2001) nebo dokonce stejného těla vztahovaného k sobě a k cizímu člověku (Voges et al., 2019).

Specifičnost percepce vlastního těla může poukazovat na zapojení motivace. Bylo zjištěno, že motivace může zkreslovat posouzení velikosti nebo atraktivity okolních

stimulů v případě jejich vyšší žádoucnosti (Plháková, 2003). Balcetis & Dunning (2006) zase popsali vliv motivace na percepci nejednoznačných stimulů, jako jsou písmena, číslíky nebo zvířata, u nichž participanti podle vlastních reportů i eye-trackingového měření častěji zahlédli ten z dvojice významů, který pro ně přinášel příjemnější důsledky. Motivy sebevylepšení a sebepotvrzení by tak teoreticky mohly také hrát roli ve zkreslování percepce těla požadovaným směrem.

Balcetis & Dunning (2006) ve své práci zároveň diskutují otázku, v které fázi vnímání vizuálních stimulů k vlivu motivace a jiných vyšších procesů dochází. Upozorňují na to, že existují důkazy pro působení vyšších kognitivních procesů nejen v pozdějších fázích percepce, ale už na samotném počátku, kdy ještě nemusí být zapojeno vědomí. Zůstává tak otevřenou otázkou, zda při vnímání vlastního těla (např. u jedinců s PPP a dysmorfofobií) dochází k posunu v samotné vizuální percepci, nebo zda jde spíše o zkreslení mentální reprezentace těla v paměti (Smeets & Kosslyn, 2001). Více se otázce zkreslené percepce těla věnuji v kapitole 4.2.1, kde rozebírám, k jakým percepčním zkreslením ve vnímání těla dochází a jaký je jejich vztah k sebehodnocení atraktivity.

V souhrnu lze říci, že lidé mají při sebehodnocení silnou tendenci vnímat se lépe, než odpovídá posouzení vnějším kritériem, a to jak v nejrůznějších dovednostech (Zell & Krizan, 2014), tak osobnostních rysech (Ziano et al., 2020). Nenadhodnocují se ale konzistentně ve všech charakteristikách, např. hodně vzácné nebo subjektivně náročné dovednosti mohou naopak vykazovat efekt sebepodceňování (Kruger, 1999; Moore, 2007). Pro objasnění vzniku diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou je klíčové zjistit, zda se některý z těchto efektů objevuje i v sebehodnocení atraktivity, na což se zaměří další kapitola.

3 Diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou

Atraktivita je na rozdíl od jiných charakteristik jasně viditelná, přesto ale neexistuje její jasné vymezení a projevy osobního vkusu v jejím hodnocení (blíže popsané v 1. kapitole) poukazují na to, že představuje poměrně subjektivní charakteristiku. Protože efekt sebevylepšení se nejvíce projevuje právě u nejednoznačně vymezených a zároveň žádoucích charakteristik, sebehodnocení atraktivity by mohlo být často nadsazováno (Epley & Whitchurch, 2008). Existuje však poměrně málo výzkumů, které by se snažily shodu mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou posoudit (Brewer et al., 2007). Shrnutí výsledků studií, které tvoří výjimku, se věnuje zbývajíc část této kapitoly. Kromě sebehodnocení atraktivity se zabývá také sebehodnocením štíhlosti, a to kvůli významu, který má štíhlost v ideálu ženské krásy (viz kapitola 4.2).

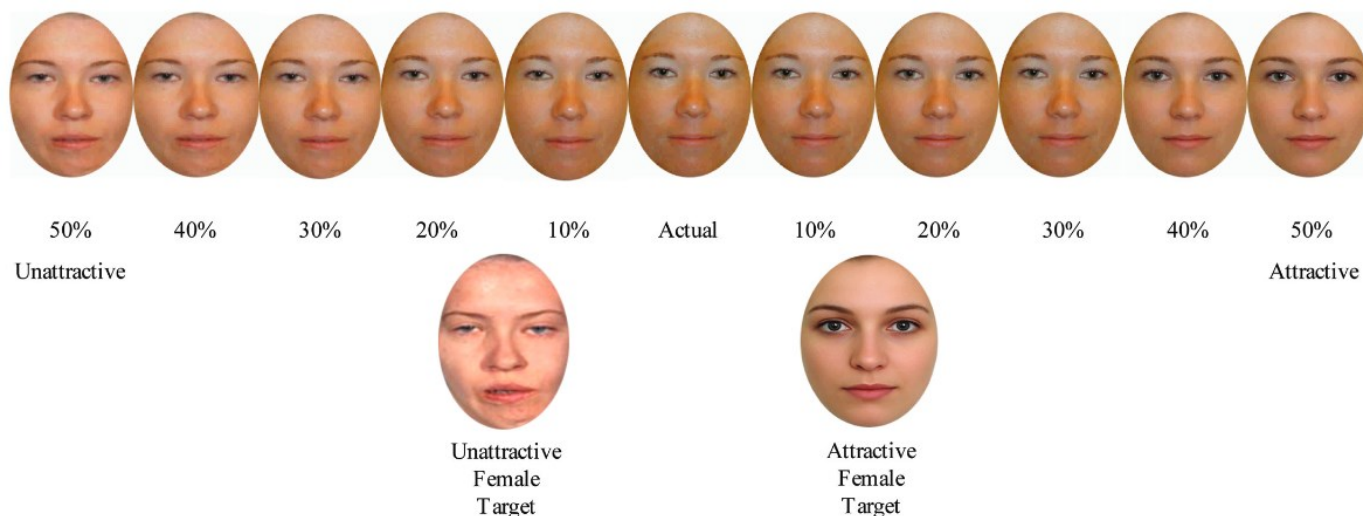
3.1 Efekt sebevylepšení v sebehodnocení atraktivity

V souladu s teorií sebevylepšení objevila opravdu řada studií tendenci k nadhodnocování jak v sebehodnocení atraktivity (Bleske-Rechek et al., 2008; Brewer et al., 2007; Jansen et al., 2006; Murstein & Christy, 1976), tak sexuální přitažlivosti (Donaghue & Smith, 2008; Lewis & Donaghue, 1999) a váhy (Pozzebon et al., 2012). Další studie srovnávaly sebehodnocení atraktivity s tím, jak přísně jedinec hodnotí druhé. I když tyto studie nezkoumají nadhodnocování (protože nesrovnávají sebehodnocení s hodnocením ostatních), jejich výsledky uvádím, protože popisují pozitivně směřovanou předpojatost vůči sobě. Ukazuje se např., že při odhadování velikosti těla vyobrazeného na monitoru tendenci podceňují lidé váhu svého těla více než u těla cizího člověka (Mazzeurega et al., 2020). Alleva et al. (2013) zase objevili u účastnic tendenci hodnotit atraktivitu svého těla méně přísně, než jak hodnotily ostatní účastnice. Je důležité zmínit, že navzdory metodologické podobnosti se v těchto studiích nejedná o klasickou iluzi nadřazenosti, protože ta se běžně zjišťuje v porovnání s hodnocením průměrného vrstevníka, nikoli jiných účastníků studie (Alicke et al., 2005).

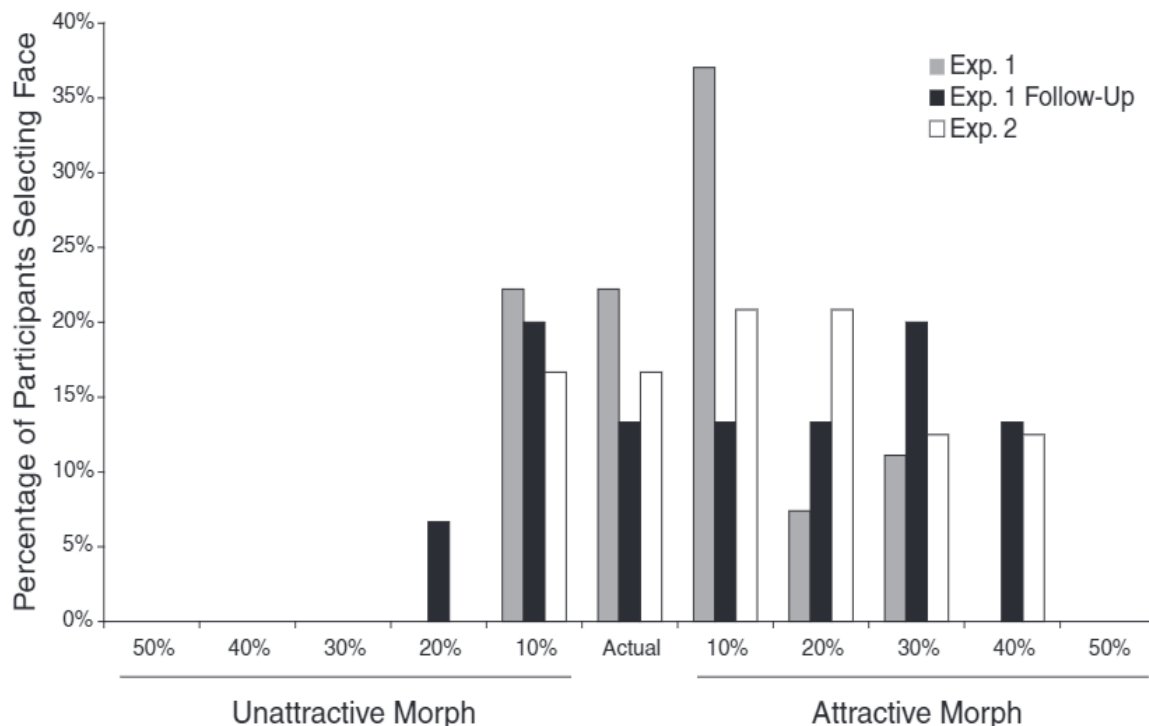
Na robustnost efektu sebevylepšování poukázali Epley a Whitchurch (2008), kteří prokázali, že pozitivním směrem je zkreslená už samotná percepce vlastního obličeje. Pořídili fotografie účastníků, které za využití techniky morfování upravili v míře

atraktivitu, a nechali poté účastníky hodnotit, jak moc odpovídají realitě. Ukázalo se, že účastníci považovali atraktivnější zkreslené fotografie za pravděpodobnější vyobrazení jejich reálného vzhledu než skutečnou fotografii. Podle autorů tyto experimenty naznačují, že sebevylepšení může probíhat už na automatické a implicitní úrovni bez zapojení vyšších procesů. To podporuje i fakt, že atraktivní obličeje rozpoznávali účastníci rychleji, což může podle autorů značit, že také mentální reprezentace našich obličejů jsou o něco vylepšené.

V souhrnu byly důkazy pro efekt sebevylepšení nalezeny v řadě studií za využití nejrůznějších metod, ať už lidé hodnotily svou atraktivitu z paměti na škále (Greitemeyer, 2020; Pozzebon, 2012) nebo podle fotografie či jiného vizuálního stimulu (Alleva, 2013; Mazzurega et al. 2020). Projevují se jak v hodnocení celého těla (Greitemeyer, 2020), samotného těla (Alleva et al., 2013) i samotného obličeje (Epley & Whitchurch, 2008; Greitemeyer, 2020).



Obrázek 1: Ilustrace ke studii Epleyho a Whitchurch (2008): v horní řadě ukázka stimulů, z nichž účastníci vybírali nezkrasované vyobrazení svého obličeje, který je umístěn ve prostřed. Na levé straně jsou vyobrazeny méně atraktivní obličeje, na pravé straně více atraktivní. V dolní řadě jsou zobrazeny šablony, podle nichž byly fotografie upraveny v míře atraktivity. (převzato z Epley & Whitchurch, 2008)



Graf 2: Přehled výsledků Epleyho a Whitchurch (2008): *Graf zobrazující, kolik participantů v procentech zvolilo kterou míru zkreslení za reálné vyobrazení svého obličeje. Levá strana grafu popisuje neatraktivně zkreslené obličeje, pravá atraktivně zkreslené. Z grafu je vidět, že většina participantů považovala za svůj reálný obličej některou z atraktivněji zkreslených fotografií. (převzato z Epley & Whitchurch, 2008)*

3.2 Efekt sebepodceňování v sebehodnocení atraktivity

Některé výzkumy na druhou stranu ukazují, že efekt sebevylepšování není v sebehodnocení těla pravidlem. Řada studií například popsala nadhodnocování v posuzování atraktivity, ale nikoli v posuzování štíhlosti. Někdy lidé hodnotí svou váhu stejně přísně, jako hodnotí druhé (Alleva et al., 2013) nebo jak jsou viděni druhými, nevykazují tedy žádnou diskrepanci (Lewis & Donaghue, 1999). Jindy se dokonce hodnotí hůře, než jak jsou hodnoceni podle vnějších kritérií, jako je jejich reální váha nebo posouzení vnějšími pozorovateli (Donaghue & Smith, 2008; Mintz & Betz, 1986).

Efekt sebepodceňování v sebehodnocení váhy je mnohem výraznější u žen než u mužů (Mintz & Betz, 1986; Powell et al., 2001). Ženy také vykazují přísnější sebehodnocení u atraktivity. Např. ve studii Gabriel et al. (1994) hodnotily ženy svůj

obličej v souladu s hodnocením druhých lidí, zatímco muži se nadhodnocovali. V jiné studii ženy nevykazovaly v hodnocení své sexuální přitažlivosti iluzi nadřazenosti (Powell et al., 2001). Výsledky Voges et al. (2019) zase neukázaly u žen pozitivnější hodnocení atraktivního tělesného stimulu, pokud byl prezentován s jejich vlastním obličejem, ačkoli tento efekt zdokumentovali u mužů. V další studii se ženy v porovnání s hodnocením druhých dokonce podceňovaly, zatímco muži se znovu nadhodnocovali (Yoder et al., 2017). Závěrem lze shrnout, že i když se v sebehodnocení atraktivity často projevuje efekt sebevylepšování, nebyl popsán ve všech studiích, a to zejména u žen. Tento jev dále diskutuji v kontextu přsnosti ideálů ženské krásy v kapitole 4.2.

Rozporné výsledky popsaných studií mohou vycházet také z metodických příčin, jako je využívání odlišných způsobů hodnocení. V některých studiích je účastník hodnocen (nebo se hodnotí) sám o sobě bez srovnání s jakoukoli referencí (Greitemeyer, 2020). Jindy je ale srovnáván s průměrnou osobou (Pozzebon et al., 2012) nebo vybraným setem obrázků (Gabriel et al., 1994). Někdy také bývá zprůměrované hodnocení založené na poměrně malém počtu hodnotitelů (př. Yoder et al., 2017), který nemusí být dostatečný pro eliminaci vlivu individuálních preferencí. V některých studiích jsou zase v sebehodnocení zahrnuty odlišné části těla než v hodnocení. Např. Brewer et al. (2007) měřil sebehodnocení atraktivity celého těla, ale do hodnocení zahrnul pouze atraktivitu obličeje. To vede k otázce srovnatelnosti těchto hodnocení, zvláště s přihlédnutím k tomu, že atraktivita obličeje a těla mohou k celkové atraktivitě přispívat odlišným způsobem (Currie & Little, 2009).

Ukazuje se také, že míra diskrepance mezi sebehodnocením a hodnocením se liší mezi jednotlivci. Např. Greitemeyer (2020) v sérii 6 experimentů zjistil, že u méně atraktivních participantů se projevuje silný efekt nadhodnocování, zatímco mírně nadprůměrní participanté se vnímají poměrně přesně a ti nejatraktivnější se dokonce lehce podhodnocují. Podobný trend v nadhodnocování atraktivity objevili i Gurman & Balban (1990), i když Brewer et al. (2007) vyzorovali opačnou tendenci. Jak poznamenává Greitemeyer, takovéto rozdíly jsou na základě malé korelace ($r \approx 0,2$) mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou očekávatelné. Pokud by se všichni nadhodnocovali nebo podhodnocovali do stejné míry, byla by korelace mnohem vyšší (i když diskrepance by stále přetrvávala.)

4 Individuální variabilita v diskrepanci mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou

Tato kapitola se věnuje otázce, které charakteristiky mohou souviset s individuálními rozdíly ve velikosti diskrepance, ale také v jejím směru – tedy zda se jedinec v sebehodnocení nadhodnocuje, nebo podhodnocuje. Zaměřovat se bude zejména na psychologické faktory, i když jednou z charakteristik, na které při posuzování své atraktivity záleží, může být také samotný fyzický vzhled. Greitemeyer (2020) dokonce popsal, že na atraktivitě jedince záleží i z hlediska diskrepance, když zjistil nejvyšší míru nadhodnocování u nejméně atraktivních jedinců. Jeho nálezný je v souladu s fungováním iluze nadřazenosti, kde největší rozdíl mezi realitou a sebehodnocením vzniká právě u těch nejdále pod průměrem. Brewer et al. (2007) na druhou stranu vyzorovali nejvyšší míru nadhodnocování u atraktivních participantek, zatímco neatraktivní byly poměrně realistické.

Tato rozporná pozorování vedou k otázce, zda sebehodnocená atraktivita závisí na stejných fyzických charakteristikách jako hodnocená (např. BMI, WHR nebo velikost prsou) a zda na nich závisí do stejné míry. Některé studie mezi uvedenými fyzickými charakteristikami a sebehodnocením souvislost zdokumentovaly (Lynn, 2009; Price et al., 2012), jiné ale žádný vztah nenašly (Brewer et al., 2007). Opakovaně se také ukázalo, že např. BMI má na sebehodnocení atraktivity slabší vliv než na hodnocení udělované druhými (Dijkstra & Barelds, 2011). Je též možné, že sebehodnocená atraktivita vychází z posouzení jiných tělesných charakteristik než hodnocená, což však přesahuje zaměření této práce. Podobný efekt by nicméně mohl být projevem motivačních mechanismů, které by vedly ženy k většímu soustředění na ty části těla, jež vnímají nejvíce pozitivně (viz podkapitola 4.2.2.). V neposlední řadě může být psychologickými faktory ovlivněno také globální vnímání svého těla, jak blíže diskutuji v podkapitole 4.2.1. Zatímco hodnocená atraktivita je tedy zřejmě z větší části založená na objektivně pozorovatelných znacích, jako je BMI nebo WHR (Stephen & Luoto, 2021), sebehodnocená atraktivita může více vycházet z psychologických proměnných, jako jsou pocity ohledně vlastního těla nebo sama sebe. Z těchto proměnných dále popíšu ty, které jsou považovány za nejdůležitější obecně ve výzkumu sebehodnocení a sebezpojetí, ale připojím k nim také faktory

vycházející z literatury zabývající se přímo atraktivitou a tématy s ní spojenými (body image, PPP).

4.1 Sebepojetí a sebevědomí

Motivy sebehodnocení, které popisují ve 2. kapitole, se vztahují ke dvěma významným složkám Self¹³, a to sebepojetí a sebevědomí. Nejvíce je s nimi spojován motiv sebevylepšení, což vychází z předpokladu, že lidé mají převládající touhu udržovat si pozitivní sebepojetí. Sebepojetí (v angl. *self-concept*) lze široce definovat jako „odpověď na otázku *kdo* jsem a *jaký* jsem“. Jedná se o kognitivní reprezentaci Self, tedy souhrn vědomostí o svých vlastnostech, dovednostech, hodnotách, postojích, motivech a všech dalších stránkách Self (Alicke & Sedikides, 2009; Brown, 1991; Crocker & Park, 2004). Naplňování touhy po pozitivním sebepojetí může motiv sebevylepšení realizovat zvyšováním jedincova sebevědomí (v angl. *self-esteem*), které lze definovat jako subjektivní posouzení sebe a své ceny. Rozdíly mezi sebevědomím a sebepojetím nejsou zcela jednoznačné, sebevědomí může být chápáno jako podmnožina sebepojetí, ale může být odlišováno pro svou hodnotící a pocitovou složkou (Fleming & Courtney, 1984).

Dále se proto zaměřím na sebevědomí, a to zejména 1) na jeho vztah k sebehodnocení a sebehodnotícím motivům a 2) na způsob, jakým přispívá k sebehodnocení atraktivity. Existuje mnoho definic a přístupů ke zkoumání sebevědomí, já ho dále pojímám jako relativně stabilní a dlouhodobě působící dispozici (Ferris et al., 2018). Jeho úzký vztah se sebehodnocením v nejrůznějších doménách vyplývá už z definice sebevědomí jako určitého „globálního hodnocení“. Otázkou však zůstává směr tohoto vztahu. Podle tzv. „bottom-up“ modelů se celkové sebevědomí utváří jako vážený součet dílčích sebehodnocení, a vzniká tak na podkladu sebehodnocení např. v inteligenci, atraktivitě, různých kompetencích i všech dalších attributech. Podle „top-down“ modelů je sebevědomí z velké části utvořené již zpočátku života, a naopak shora přispívá (společně s informacemi poskytujícími zpětnou vazbu) k jednotlivým sebehodnocením, která vznikají jako jeho projevy (Kernis, 2006). Z tohoto pojetí budu dále převážně vycházet, abych popsala, jakým způsobem může vyšší sebevědomí přispívat k pozitivnějšímu sebehodnocení atraktivity.

¹³ Konstrukt představující Já a vše, co se k němu váže (charakteristiky, hodnoty, postoje, chování...)

Z těsného propojení mezi sebevědomím a motivem sebevylepšení (který by měl sloužit k jeho udržování a navyšování) vyplývá očekávání, že vyšší sebevědomí povede k větší tendenci se nadhodnocovat. K tomuto závěru dospěla řada studií. Sebevědomí jedinci mají větší sklon posuzovat své charakteristiky pozitivněji, než odpovídá realitě (Baumeister et al., 2003). Vykazují také častěji iluzi nadřazenosti, zkreslení sloužící sobě a strategie vedoucí k sebevylepšení a v neposlední řadě si připisují pozitivnější charakteristiky, než připisují ostatním (Brown, 1986; Campbell & Fairey, 1985; Hepper et al., 2010; Zell et al., 2019). Jedinci s nízkým sebevědomím mají oproti tomu větší tendenci k sebepotvrzování svých negativních součástí sebepojetí (North & Swann, 2009) a lépe si pamatují informace spojené se sociálním neúspěchem a selháním, pokud jsou vztahované k sobě samému (Tafarodi et al., 2003). Mohou být také náchylnější k emočním zkreslením sebehodnocení, protože se jejich sebepojetí více vyznačuje nejistotou a neurčitostí, které k tomu predisponují (viz kapitola 2.3.2) (Sedikides, 1995).

Na základě popsaných zjištění by výše sebevědomí měla být v sebehodnocení atraktivity pozitivně asociovaná s mírou nadhodnocování. Tento předpoklad podporují výzkumy ukazující, že mezi sebevědomím a sebehodnocenou atraktivitou existuje silná korelace, a to zejména u žen (Feingold, 1992; Krantz et al., 1985; Nell & Ashton, 1996; Pozzebon et al., 2012). Kauzalita v tomto vztahu může být oboustranná – vyšší sebevědomí může vést k větší tendenci k sebevylepšování, stejně tak může lepší pocit ohledně svého vzhledu přispívat ke zvýšení celkového sebevědomí (Brown et al., 2001; Pelham et al., 1989).

Výše uvedené výzkumy ale nesrovnávaly sebehodnocení atraktivity s hodnocením ostatních, a netestují tak přímo vztah sebevědomí s diskrepancí. Toto srovnání provedli Gabriel et al. (1994), kteří však žádný vztah mezi sebevědomím a diskrepancí sebehodnocené a hodnocené atraktivity nenalezli. K odlišnému pozorování došli Epley & Whitchurch (2008), podle nichž nadhodnocování v percepce vlastního obličeje významně korelovalo se sebevědomím, i když pouze implicitním (tj. sebevědomím v podobě pozitivní asociací vztahovaných k Self), nikoli explicitním (tedy sebevědomím, jak je běžně pojímané v této práci). Zatímco zjištění ohledně těsné souvislosti mezi sebehodnocenou atraktivitou a sebevědomím se konzistentně shodují napříč řadou studií včetně meta-analýzy (Feingold, 1992), empirických dokladů o vztahu mezi sebevědomím

a diskrepancí je zatím nedostatek. Prozkoumat tento vztah bude proto jedním z cílů navrhovaného výzkumu.

4.3 Narcismus

Další charakteristikou typicky spojovanou s nepřesným sebehodnocením je **narcismus**, osobnostní rys vyznačující se silnou potřebou obdivu a zveličenými pocity výjimečnosti a významnosti. Narcističtí jedinci si udržují přehnaně pozitivní sebeobraz, z čehož také plyne, že výrazně nadsazují své sebehodnocení (John & Robins, 1994). Narcismus obvykle mírně koreluje se sebevědomím, a i když je někdy považován spíše za jeho opak (tedy za projev zakrývání nízkého pocitu sebehodnoty), určitá míra překryvu v podobě korelace se mezi nimi – v závislosti na jejich vymezení – obvykle projevuje. Narcismus vede v každém případě k silnějšímu projevu sebevylepšování než sebevědomí (Hepper et al., 2010). U narcistů se také specificky projevuje sklon přeceňovat své hodnocení zejména u charakteristik spojených s výkonem, dominancí nebo kompetencí (včetně atraktivity), nikoli však v charakteristikách prosociálního charakteru, jako je přívětivost nebo upřímnost (Grijalva & Zhang, 2016).

Mezi narcismem a mírou sebevylepšování ve vnímaném výkonu byla popsána silná korelace ($r = 0,46$). Při rozdělení participantů podle skóru narcismu na třetiny bylo zjištěno, že zatímco jedinci s nízkým skórem se (v porovnání s hodnocením panelu odborníků) výrazně podceňovali, jedinci pohybující se okolo průměru byli poměrně přesní a jedinci s vysokým skórem se naopak silně nadhodnocovali (John & Robins, 1994). Narcistický sklon k sebevylepšování potvrdila i meta-analýza, která našla konzistentní vztah mezi narcismem a nadsazeným sebehodnocením u řady schopností a charakteristik včetně atraktivity (Grijalva & Zhang, 2016).

Souvislost narcismu a sebehodnocené atraktivity blíže zkoumalo několik dalších studií. Bylo zjištěno, že narcismus koreluje se sebehodnocením atraktivity stejně silně jako se sebehodnocením u jiných charakteristik ($r = 0,4$) (Borráz-León & Rantala, 2021). Gabriel et al. (1994) se zabývali přímo vztahem narcismu a efektu sebevylepšování. U žen ale našli převažující efekt sebepodceňování, zaměřili se proto exploračně pouze na ženy skórující v dotazníku narcismu nejvýše. Zjistili, že tyto ženy se v atraktivitě na rozdíl od ostatních přeceňovaly, i když pouze mírně. Vztah mezi narcismem a

sebevylepšováním atraktivity však popsali u mužů – zatímco muži s vysokým skórem se významně nadhodnocovali, muži s nízkým skórem byli téměř přesní. K podobným výsledkům došla také další studie, ve které byl narcismus významně asociován s vyšším sebehodnocením, nijak však nesouvisel s atraktivitou hodnocenou nezávislými pozorovateli. Ta byla u mužů i u žen (nezávisle na skóru narcismu) oproti sebehodnocení v průměru nižší. Autoři uzavírají, že obdobně jako další objevili u atraktivity podporu pro narcistickou tendenci k sebevylepšování (Bleske-Rechek et al., 2008). Dá se tak shrnout, že vyšší skóre narcismu vede v sebehodnocení atraktivity k nadhodnocování oproti hodnocení druhých.

4.2 Body image a internalizace norem krásy

Podobně jako celkové sebepojetí může v sebehodnocení atraktivity hrát roli také „tělesné sebepojetí“ neboli body image. Body image představuje široký pojem, který lze stručně definovat jako „souhrn veškerých komponent subjektivního vnímání vlastního těla“ (Cash, 2012). Sebehodnocení atraktivity může být považováno za jeho součást (Davison & McCabe, 2005), výjimečně dochází přímo k zaměňování sebehodnocené atraktivity za body image (Jansen et al., 2006) nebo naopak (Nell & Ashton, 1996). To ale matoucím způsobem opomíjí multidimenzionální povahu body image, z níž dále popíšu tři nejčastěji vyzdvihované dimenze: percepční, kognitivní a afektivní. Percepční body image představuje způsob, jakým jedinec své tělo smyslově vnímá, většinou se zaměřením na přesnost odhadu své váhy, velikosti nebo tvaru těla. Kognitivní složka zahrnuje postoje a přesvědčení a afektivní zase hodnocení nebo pocity týkající se vlastního těla.

Většina současného výzkumu body image se zabývá jeho kognitivně-afektivní složkou nazývanou nejčastěji *nespokojenost s tělem*, která zahrnuje negativní přesvědčení a pocity vztahované zejména ke svému vzhledu a představuje největší rizikový faktor pro vznik PPP (Banfield & McCabe, 2002; Cash, 2012). Sociokulturní teorie vzniku nespokojenosti s tělem kladou důraz na význam, který je vzhledu přisuzován společností a který je na jedince přenášen zejména vlivem jeho rodiny, vrstevníků a médií. Ti jedince seznamují s tím, jak ideál krásy v dané společnosti vypadá, a také často vytvářejí nátlak na jeho naplňování – ať už pasivně skrze asociování krásy se štěstím a úspěchem, nebo aktivně např. prostřednictvím verbální kritiky. Současný západní ideál krásy klade důraz zejména na štíhlost, zároveň ale i při velmi nízké váze předpokládá přítomnost

výraznějších křivek. Většina žen ho tak nejen nenaplní, ale je pro ně přímo nerealistický (Crossley et al., 2012; Pounders, 2018; Swami & Furnham, 2007; van den Berg et al., 2002).

Nátlak na naplňování ideálu štíhlosti nevnímají všechny ženy stejně, ale odvíjí se od míry, do jaké má daná žena tento ideál zvnitřněný. Zvnitřnění neboli **internalizace** ideálu štíhlosti (v angl. *thin-ideal internalisation*) představuje proces, kdy žena překračuje hranici pouhého povědomí o tomto ideálu, začíná ho považovat za svůj osobní standard krásy a snaží se ho aktivně naplňovat (Swami & Furnham, 2007). Internalizace ideálu štíhlosti hraje významnou roli ve vzniku nespokojenosti s tělem, čímž také přispívá ke vzniku tzv. **negativního body image**, tedy komplexnějšího fenoménu narušeného vnímání vlastního těla vyznačujícího se např. přeceňováním významu vzhledu pro vlastní identitu, přesvědčením, že tělo silně neodpovídá internalizovanému ideálu, a nezdravými způsoby chování ve snaze ideálu dosáhnout (Levine & Piran, 2004).

V současné době představuje nespokojenost s tělem fenomén zasahující většinu ženské populace v západních zemích (Coker & Abraham, 2014; Wang et al., 2019). Negativní body image lze vnímat jako kontinuum, na jehož jednom konci jsou jen mírné formy nespokojenosti s tělem, zatímco na druhém klinicky závažné manifestace jako PPP (Cash et al., 2004). Také PPP lze pojímat jako spektrum, protože i neklinické populace mohou vykazovat určitou míru příznaků spojených s PPP (př. přejídání, diety nebo jiné nezdravé způsoby omezování váhy). Ve zbytku této kapitoly proto budu vycházet ze zjištění výzkumů negativního body image, které lze alespoň do nějaké míry považovat za zobecnitelné pro velkou část žen v západní kultuře. Zároveň budu vycházet z poznatků o PPP, kterou považuji za extrémní projev negativního body image.

4.2.1 Percepční zkreslení body image

Přesnost percepce těla upoutávala velké množství pozornosti v raných fázích výzkumu body image, protože narušené vnímání vlastního těla, konkrétně přeceňování jeho velikosti, bylo považováno za typický patologický projev způsobující a udržující PPP (Cash, 2012). Ačkoli velká část studií tento původní předpoklad podpořila (Cash & Deagle, 1997; Gardner & Brown, 2014), mnohé došly spíše k rozporuplným výsledkům. Přehledový článek 52 studií reportoval přeceňování velikosti u 48 % studií pacientek

s anorexií a 37 % studií pacientek s bulimií, v ostatních byly pacientky v posuzování přesné nebo svou velikost dokonce podceňovaly (Farrell et al., 2005). Nejednoznačnost výsledků připisují autorky zejména velmi rozmanitým metodám, které bývají v odhadování velikosti vlastního těla využívány.

Další studie však poukazují také na to, že nepřesné odhadování velikosti vlastního těla je běžným jevem i u neklinické populace. Může se tak jednat o projev specifický pro samotné vnímání těla bez ohledu na přítomnost PPP. Zajímavým způsobem přeceňování velikosti u zdravých žen demonstrovali Neyret et al. (2020), kteří vytvořili pečlivým postupem virtuální avatary zobrazující mentální reprezentace těl účastnic a popsali, že velikostí přesahovaly reálné rozměry žen. Když navíc nechali účastnice vybrat si avatara, který zobrazuje jejich ideální rozměry, volily si často avatara s jejich reálnými rozměry a vyjadřovaly překvapení, když se dozvěděly, že takto ve skutečnosti vypadají. Výsledky Neyret a spolupracovníků tak přesvědčivě naznačují, že představa těla v mysli může být oproti skutečným rozměrům nadsazená i u zdravých jedinců bez narušeného body image. Podle některých autorů závisí efekt přeceňování zejména na BMI, protože lidé mají tendenci připodobňovat se „standardu“, vůči němuž se posuzují – lidé s nízkým BMI (nezávisle na přítomnosti PPP) se tak mohou vnímat jako větší, než ve skutečnosti jsou (K. K. Cornelissen et al., 2015; P. L. Cornelissen et al., 2013).

Další výzkumy ale ukazují, že jedinci s PPP se ve vnímání svého těla skutečně odlišují – velikost svého těla většinou přeceňují výrazněji a na více částech (Cash & Deagle, 1997; Gila et al., 1998). Mazzurega et al. (2020) zjistili, že s rostoucí mírou symptomatologie PPP se i u neklinické populace snižovala míra sebevytýpšování své váhy. Podporují tak předpoklad, že symptomy narušeného body image se projevují na kontinuu a při zvýšené míře mohou vést k odlišnému vnímání těla i u zdravých jedinců. Mazzurega et al. zároveň poukazují na další důležitý fenomén – zatímco kontrolní účastníci v jejich studii svou velikost podceňovali, účastníci s PPP byli poměrně přesní. Zkreslení tedy může být z určitého pohledu naopak běžnou součástí zdravého sebevnímání, jak je podrobněji diskutováno v kapitole 3. Epley a Whitchurch (2008) např. demonstrovali u jedinců bez PPP nadsazování v percepci atraktivity vlastního obličeje, Jansen et al. (2006) zase ve vnímané atraktivitě svého těla.

V souhrnu lze tedy říci, že zjištění týkající se percepce vlastního těla jsou jak u zdravých, tak klinických skupin velmi nejednoznačná. U zdravých jedinců bylo v souladu s motivem sebevylepšení popsáno podhodnocování své velikosti, běžně ale vykazují také opačnou tendenci. Důvodem mohou být velmi rozmanité metody, které se k měření odhadu velikosti používají (Gardner & Brown, 2014). Dá se ale shrnout, že i když ani u jedinců s PPP nejsou zkreslující tendence zdokumentovány jednoznačně, vnímají své tělo odlišně než zdraví, a to obvykle více realistickým a méně lichotivým způsobem. Farrell et al (2005) a Cash & Deagle (1997) se domnívají, že tento jev nejspíše není deficitem uplatňujícím se v rozvoji PPP, ale je spíše projevem, který s léčením nemoci odezní. Jak ale rozebírám v další kapitole, jedinci se symptomy PPP vykazují v percepci i další charakteristické odlišnosti, jako je selektivní zaměření na méně atraktivní části těla, jejich způsob vnímání těla tak může nespokojenost s ním dále prohlubovat.

Vzhledem k roli štíhlosti v současném ideálu krásy by přeceňování váhy mohlo také vést ke zhoršování sebehodnocené atraktivity. V souladu s tím zjistili Strauman & Glenberg (1994), že ženy, které přeceňovaly velikost svého těla nejvíce, jej také vnímaly jako nejvzdálenější ideálu krásy. Tento efekt může být samozřejmě způsoben jak přísnějším vnímáním vlastního těla, tak posunem v ideálu krásy. V každém případě se jako významnější faktor rozlišující mezi klinickou a neklinickou populací s PPP ukazují spíše kognitivní a afektivní složky body image než zkreslení percepce (Cash & Deagle, 1997). V další podkapitole se proto více zaměřím na možnou roli nespokojenosti s tělem v sebehodnocení atraktivity.

4.2.2 Kognitivní a emoční zkreslení body image

Dle teorie sebepotvrzení budou mít lidé s negativním sebepojetím sklon toto sebepojetí udržovat, ať už aktivní snahou o vytvoření stabilního sebeobrazu, nebo kvůli nízké důvěře v kladnou zpětnou vazbu (Gregg, 2009). Výzkum negativního body image tyto předpoklady podporuje. Ženy se symptomy bulimie a nespokojenosti s tělem např. více preferují negativní zpětnou vazbu ke svému vzhledu než pozitivní (Evans & Stukas, 2007; Joiner et al., 1999). Brown et al. (2013) zase zjistil, že ženy s negativním body image reagovaly na představovanou kladnou zpětnou vazbu od partnera pozitivnější náladou, považovaly ji ale za méně přesnou. Cítily se po ní také partnerem méně pochopené. Dá se tak předpokládat, že v rámci kognitivních a afektivních složek negativního body image

působí řada mechanismů, které přispívají k negativnímu vnímání svého těla. Tyto mechanismy dále popíšu, všechny vycházejí z výzkumů sebehodnocení popsanych ve 2. kapitole, ale tentokrát jsou propojeny s výzkumem body image.

Selektivita

Efekty sebevylepšení a sebestvrzení se uskutečňují zejména skrze selektivní způsob zpracování informací (Sedikides, 1993). Tato selekce může probíhat při řadě procesů, z nich jako první popíšu *sociální srovnávání*. Podle teorie sociálního srovnávání posuzují lidé své vlastnosti a schopnosti ve srovnání s druhými, aby získali kritérium, ke kterému se mohou vztahovat. Porovnávají se přitom s těmi, které považují v danou chvíli za dostatečně soběpodobné a relevantní k takovému srovnání (tj. nejčastěji vrstevníky, kolegy a blízké osoby), což je vždy otázkou subjektivní volby. Většinou si lidé vybírají blízké jedince, kteří jsou o něco málo lepší než oni sami, což může být vedeno přáním se jim připodobnit nebo získat inspiraci. Obvykle ale takové srovnání vede ke zhoršenému sebehodnocení. Podle jiných teorií mohou lidé při pocitu ohrožení svého sebepojetí volit srovnání s horšími, aby si zvýšili sebevědomí, tato hypotéza ale nebyla v nedávné meta-analýze příliš podpořena (Gerber et al., 2018).

Sociální srovnávání je považováno za jeden z klíčových mechanismů uplatňujících se ve vzniku nespokojenosti s tělem (Myers & Crowther, 2009; van den Berg et al., 2002) a výzkum negativního body image zdokumentoval několik odchylek, kterým se toto srovnávání vyznačuje a které mohou k vyšší nespokojenosti přispívat. Ženy se v oblasti vzhledu srovnávají s ostatními častěji než v jiných attributech, a to zejména ženy se symptomy PPP. K tomuto srovnávání si navíc běžně volí i málo podobné cíle, jako jsou celebrity, modelky nebo jiné cizí ženy, k čemuž mohou být vedeny kulturními normami krásy (Corning et al., 2006; Strahan et al., 2006b). Nerealistické ideály krásy zároveň mohou mít vliv na posouvání vnitřní reference, s níž se ženy srovnávají při sebehodnocení a která je tvořena zprůměrováním vzhledu všech těl, s nimiž se kdy setkaly, zejména těch nedávných (K. K. Cornelissen et al., 2016). V souladu s tímto předpokladem mají ženy nespokojené se svým tělem štihlejší představu nejen ideálního, ale také průměrně vypadajícího těla. Bylo zjištěno, že k posunu vnímaného „normálního těla“ vede i krátkodobá expozice atraktivním nebo štíhlým tělům, která navíc vede ke snížení

sebehodnocené atraktivity (Cash et al., 1983; Glauret et al., 2009; Little & Mannion, 2006).

I při vystavení stejně atraktivním cílům ke srovnání se však ženy se symptomy PPP hodnotí hůře (Corning et al., 2006). Důvodem může být řada dalších selektivních zkreslení vyskytujících se u žen s narušeným body image, z nichž jako další popíšu *selektivní pozornost*. Předpojatá pozornost vůči informacím, které souvisejí s tělem nebo vzhledem, byla zdokumentovaná u jedinců s PPP i dysmorfofobickou poruchou (Johnson et al., 2018; Ralph-Nearman et al., 2019; Williamson et al., 2004). Ve vnímání svého těla jsou více zaměřeni na určité detaily (zejména ty spojené s jejich diagnózou) než na vnímání celku (Madsen et al., 2013). Stejně jako ženy bez PPP, které se hodnotí jako neatraktivní, se navíc při pozorování svého těla i obličeje převážně zaměřují na části, které považují za ošklivé, zatímco u druhých si více všimají částí atraktivních (kontrolní participantky přitom vykazují opačný vzorec) (Jansen et al., 2005; Kollei et al., 2017; Roefs et al., 2008). Tento způsob sebepozorování může vést ke zvýšené nespokojenosti s tělem, jak experimentálně prokázali Smeets et al. (2011) u zdravých žen. Zvýšená nespokojenost s tělem může zase vést k většímu zaměřování pozornosti na ta cizí těla, která odpovídají ideálu štíhlosti (Cho & Lee, 2013), a tak dále posilovat pocit nespokojenosti. Jedinci s PPP vykazují také *selektivní paměť* a *selektivní interpretaci* informací souvisejících s váhou a vzhledem tak, aby potvrzovaly jejich tělesné sebepojetí (Williamson et al., 2004).

Je otázkou, zda se selektivní zkreslení vyskytují i u neklinické populace, kde jsou pro ně důkazy o něco méně konzistentní. Cassin et al. (2008) např. nenalezly příliš odlišností ve zpracování relevantních informací mezi participantkami s vysokou a nízkou mírou internalizace ideálu štíhlosti, ale přehledová studie od Rodgers & DuBois (2016) tyto rozdíly objevila v závislosti na nespokojenosti s tělem. Jak u klinické, tak neklinické populace může náchylnost ke kognitivním zkreslením záležet zejména na míře tzv. schematicity v atraktivitě (Jakatdar et al., 2006). Podle teorie sebeschémat vzniká pro každou dimenzi Self schéma, které představuje soubor kognitivních struktur obsahujících, organizujících a řídících zpracování informací vztahující se k dané dimenzi. Dimenze, které jsou pro daného jedince důležité – tedy ty, v nichž je tzv. *schematický* – jsou mnohem propracovanější a přístupnější v mysli, čímž také predisponují ke

zkreslením popsaným výše. Lidé, kteří jsou schematičtí v atraktivitě, jí ve svém životě připisují obzvláštní význam: do velké míry na ní staví své sebehodnocení (dimenze *self-evaluative salience*), a také zvýšeně investují do jejího naplňování (dimenze *motivational salience*) (Rousseau et al., 2017).

Charakteristiky, které jsou centrální pro sebepojetí, jsou obvykle náchylné k sebevylepšování (Alicke & Sedikides, 2009). Stejně tak posiluje motiv sebevylepšení společenská žádoucnost charakteristiky (Ziano et al., 2020), dalo by se tak očekávat, že většina žen, a zejména ty schematické, se budou v sebehodnocení atraktivity nadhodnocovat. Tento předpoklad ale zpochybňují jak zjištění popsaná ve 3. kapitole (která v sebehodnocení atraktivity často dokumentují absenci efektu sebevylepšování), tak náchylnost schematických jedinců k negativnímu a nikoli pozitivnímu body image (Hargreaves & Tiggemann, 2002). Jedním z vysvětlení může být narušené fungování egocentrických zkreslení, které popisují dále. Tendence přeceňovat význam svého vzhledu může také narušovat strategii *selektivního přisuzování významu*. Na základě této strategie jedinci chrání své sebepojetí připisováním menšího významu těm žádoucím charakteristikám, v nichž se nehodnotí příliš dobře. Sebehodnocení váhy a atraktivity ale u žen vykazují z tohoto mechanismu častou výjimku, což může být důsledkem silného vlivu společenských norem krásy zdůrazňujících její význam pro všechny (Powell et al., 2001).

Egocentrické zkreslení a idiosynkratické definice charakteristiky

Podle egocentrického zkreslení se lidé vylepšují skrze vytváření vlastních hodnotících standardů reflektujících jejich přednosti a bagatelizujících jejich nedokonalosti. Toto zkreslení se nejlépe uplatňuje u abstraktních a špatně kvantifikovatelných charakteristik, které umožňují vytvářet si idiosynkratické definice daných charakteristik vyzdvihujících kritéria, v nichž si jedinec vede dobře (Dunning et al., 1989). U atraktivity mohou egocentrickému zkreslení zabraňovat přísnější normy ženské krásy, které vedou k poměrně jednotnému a rigidnímu zobrazení ideálu krásy, a tím neponechávají příliš prostoru pro vlastní pojetí atraktivity (Alicke & Sedikides, 2009; Buote et al., 2011). Obzvláště jednoznačné jsou sociokulturní normy v aspektu váhy, který je zároveň jednoduše měřitelný a určuje tak velmi jasná kritéria jeho naplňování.

To může být také důvodem, proč se realistické nebo dokonce zhoršené sebehodnocení vyskytuje v sebehodnocení váhy ještě častěji než v sebehodnocení atraktivity (Donaghue & Smith, 2008; Powell et al., 2001).

Emoční zkreslení

Negativní afekt může na základě emočně-kongruentní hypotézy zkreslovat sebehodnocení asociováním podobně zabarvených sebeschémat (viz 2. kapitola). U negativního body image dochází v souladu s touto hypotézou ke zhoršování sebehodnocené atraktivity s nárůstem nespokojenosti s tělem (např. Dijkstra & Barelds 2011 nebo Pozzebon et al., 2012). Nejsem si ale vědoma studií, které by zkoumaly změnu sebehodnocení atraktivity po experimentálním navození nespokojenosti s tělem, kauzalitu vztahu mezi negativními emocemi a sebehodnocením atraktivity tak lze těžko odhadovat.

Existují studie dokumentující zvýšení nespokojenosti s tělem a zaměřenosti na své neoblíbené části těla po experimentálním navození negativní nálady u žen PPP (Naumann et al., 2019; Svaldi et al., 2016). Nepřímo také roli emočních zkreslení v sebehodnocení demonstrovaly studie zabývající se odhadováním velikosti těla. Bowden et al. (1989) zjistili, že pacientky s PPP docházely na základě kognice (jak „vědí“, že vypadají) a pocitů (jak „cítí“, že vypadají) k odlišným odhadům velikosti svého těla, přičemž pocitové odhady byly mnohem více nadsazené. Øverås et al. (2014) zase zjistili, že statisticky významný rozdíl v přeceňování velikosti těla mezi kontrolními participantkami a pacientkami s anorexií zmizel po kontrolování míry úzkosti při posuzování.

Závěrem lze shrnout, že negativní body image se může vyznačovat působením percepčních, kognitivních nebo emočních mechanismů, které vedou k udržování přehnaně negativního tělesného sebezpojetí včetně negativně vnímaného vzhledu. Tím může v sebehodnocení atraktivity vést negativní body image k efektu sebezpodceňování. Tyto závěry podporují zjištění, že ženy s vysokou mírou nespokojenosti s tělem (Dijkstra & Barelds, 2011; Pozzebon et al., 2012) a vysokou mírou symptomů PPP (Alleva et al., 2013; Jansen et al., 2006) hodnotí svou atraktivitu hůře než ženy zdravé. Se zhoršováním sebehodnocené atraktivity může také souviset internalizace norem krásy, která vede k

vytváření přísnějších posuzovacích standardů a výběru nedosažitelnějších cílů při sociálním srovnávání. Předpoklad souvislosti negativního body image se sebepodceňováním při sebehodnocení atraktivity je ale zatím neprozkoumaný, protože ve výše uvedených studiích chybí porovnání sebehodnocení s hodnocením vnějších pozorovatelů. Jejich přesný vztah je tak otázkou pro budoucí výzkum, a bude tvořit také jeden z předmětů dále navrhovaného výzkumu.

5 Návrh výzkumného projektu

5.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky

V teoretické části jsem popsala mechanismy a faktory, které mohou být asociované s diskrepancí mezi sebehodnocením atraktivity a jejím hodnocením nezávislými hodnotiteli, dále jen *diskrepancí*. Cílem navrhovaného výzkumu bude popsat závislost této diskrepance na individuálních charakteristikách vycházejících z literární rešerše. Diskrepance se může vyznačovat různou velikostí a také směrem, kdy kladná diskrepance značí nadhodnocování vlastní atraktivity a záporná podhodnocování. Řada charakteristik v tomto ohledu vykazuje systematický posun k nadsazenému sebehodnocení, kdy lze hovořit o přítomnosti tzv. efektu sebevylepšování (viz 2. kapitola). Dosavadní výsledky se ale u atraktivity v otázce převažujícího směru příliš neshodují (viz kapitola 3), prvním cílem navrhovaného výzkumu bude proto popsat, zda existuje nějaký systematický směr v diskrepanci v tomto konkrétním výzkumném vzorku. Protože popsaná neshoda může vycházet z měření diskrepancí pro různé části těla, v tomto výzkumném návrhu bude ohodnocena jak atraktivita obličeje, tak samotného těla i celého těla s obličejem.

Dalším a hlavním cílem navrhovaného výzkumu je testování faktorů asociovaných s individuálními rozdíly ve velikosti a směru diskrepance. Předchozí výzkumy popsané ve 4. kapitole identifikovaly několik potenciálně relevantních faktorů: vyšší míra sebevědomí (Baumeister et al., 2003) a narcismu (Grijalva & Zhang, 2016) je asociovaná s nadsazeným sebehodnocením (tedy vyšší kladnou diskrepancí), naopak internalizace přísných společenských norem krásy, nespokojenost se svým tělem nebo obecně negativní body image může souviset se snižováním této tendence (tedy nižší kladnou nebo dokonce zápornou diskrepancí) (Dijkstra & Barelds, 2011; Powell et al., 2001). Pro tyto předpoklady zatím existuje nedostatek empirických dokladů, cílem tohoto návrhu je proto takové doklady poskytnout. Návrh výzkumu se, stejně jako teoretická část, zaměří pouze na ženy, pro které je atraktivita významnější charakteristikou např. z hlediska partnerských preferencí (Langlois et al., 2000) a které zároveň vykazují nejednoznačnější výsledky ve směru a velikosti diskrepance (viz 3. kapitola).

Výzkumné otázky a hypotézy:

Výzkumná otázka 1: Existuje v sebehodnocení atraktivity systematický sklon k sebevylepšování, jako je tomu u většiny jiných charakteristik, nebo naopak vykazuje sklon k sebepodceňování?

H1: Průměrná diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou je statisticky významně nižší nebo vyšší než nula.

Výzkumná otázka 2: Jaké charakteristiky souvisí s individuálními rozdíly ve velikosti a směru diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou?

H2: Vyšší míra sebevědomí a narcismu je statisticky významně asociovaná s nadsazováním sebehodnocení atraktivity oproti nezávislým hodnotitelům.

H3: Vyšší míra internalizace ideálu štíhlosti a nespokojenosti s tělem je statisticky významně negativně asociovaná s nadsazováním sebehodnocení atraktivity oproti nezávislým hodnotitelům.

5.2 Výzkumný design a metody

5.2.1 Výzkumný soubor

Jako respondentky se mohou studii účastnit ženy ve věku od 18 do 45 let, které nemají diagnózu PPP. Nejnižší signifikantní velikost efektu v předchozích studiích byla korelace 0.3 (Gabriel et al., 1994), proto plánuji získat vzorek, který by efekt této velikosti detekoval s 90 % pravděpodobností za předpokladu $\alpha = 0.05$. Podle apriorní power analýzy provedené v G*Power pro t-test rozdílu velikosti korelačního koeficientu od nuly s oboustrannou hypotézou by bylo třeba pro splnění těchto podmínek získat alespoň 112 participantek. Ačkoli je ve studii vzhledem ke zkoumání individuálních proměnných žádoucí co největší variabilita, tento počet bude určen jako finální. Vyšší počet je pravděpodobně nerealistický, protože studie vyžaduje osobní účast a ochotu nechat se vyfotografovat.

Nezávislími hodnotiteli atraktivity respondentek mohou být jak ženy, tak muži ve věku od 18 let, předchozí výzkum popsal mezi oběma pohlavími v hodnocení ženské atraktivity vysokou shodu (Brewer et al., 2007; Furnham et al., 1997; Tovée & Cornelissen, 2001). Velikost hodnotícího panelu se odvíjí od počtu žen v první fázi výzkumu. Pro každou účastnici je potřeba zajistit 25 hodnocení. Za účelem udržení

dostatečné pozornosti pro přesné ohodnocení stimulů bude každý z hodnotitelů posuzovat jen 50 fotografií, což znamená, že při 112 účastnících (z nichž budou u každé hodnoceny tři části těla) bude potřeba 168 hodnotitelů (336:50 x 25).

5.2.2 *Metody sběru dat*

K sebehodnocení atraktivity budou využity sliderové škály o délce 100 mm a okrajovými hodnotami 0 až 100, kde 0 znamená nejnižší hodnocení. Tyto škály se ve výzkumu atraktivity využívají vzácněji než běžné numerické škály, umožňují ale zachytit jemnější rozdíly a poskytnou data vhodnější pro zvolené statistické analýzy. Instrukce k sebehodnocení budou zadány poměrně nespecificky (př. „Za jak atraktivní považujete svůj obličej?“) s předpokladem, že si tak účastnice vytvoří vlastní kritéria sebehodnocení a bude lépe zachycena jejich prožívaná subjektivní realita. Sebehodnocení proběhne zvlášť pro atraktivitu obličeje, samotného těla a těla dohromady s obličejem.

Údaje o individuálních charakteristikách budou získány pomocí standardizovaných dotazníků. Byly vybrány dotazníky, které se k posuzování daných charakteristik používají běžně v dalších výzkumech zaměřených na danou problematiku, s přihlédnutím k tomu, zda u nich existuje česká verze. Dotazníky, které dosud nebyly adaptovány do českého jazyka, budou přeloženy metodou zpětného překladu a před administrací ověřeny pilotáží na malém vzorku. Spolu se sebehodnocením atraktivity se dotazníky sestávají ze 37 položek, plánovaná doba vyplňování se tak může pohybovat kolem 10 minut.

Dotazníky pro sběr údajů o individuálních charakteristikách:

Sebevědomí: *Rosenbergova škála sebehodnocení* (Rosenberg's self-esteem scale, SES) Obsahuje deset položek, na kterých se participant hodnotí na 4stupňové škále, jedná se o nejčastěji užívané měřítko globálního sebevědomí (Rosenberg, 1965).

Narcismus: *Krátká temná trojice* (Short Dark Triad, SD3), subškála *Narcismu*.

Tato subškála hodnotí míru neklinického narcismu a obsahuje 9 položek, participant se posuzuje na 5stupňové škále (Příhodová et al., 2018).

Internalizace ideálu štíhlosti: *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4* (SATAQ-4), subškála *Internalization: Thin/Low Body Fat*.

Tato subškála obsahující 6 položek posuzovaných na 5stupňové Likertově škále měří jedincovu míru zvnitřnění ideálu štíhlosti, konkrétně touhu po získání nebo udržení štíhlé postavy (Schaefer et al., 2015).

Nespokojenost s tělem: *Eating disorder inventory-3* (EDI-3), subškála *Body dissatisfaction*.

Škála vycházející z dotazníku užívaného pro posouzení symptomatiky PPP, kterou lze ale užívat i u neklinické populace (např. Vartanian & Dey, 2013). Subškála *Body dissatisfaction* obsahuje 10 položek hodnocených na 6stupňové škále, které měří míru spokojenosti s tvarem i velikostí svého těla (Clausen et al., 2010).

Procedura sběru dat

Účastnice i hodnotitelé v panelu budou oslořováni přes sociální sítě ve skupinách pro účastníky ve výzkumech, studující vysokých škol a ve skupinách či portálech zaměřených zejména na ženy (např. mimibazar.cz, Proženy.cz). Dále bude využit mailing list předchozích účastníků studií *Etologie člověka* a metoda sněhové koule. Cílem náboru bude vytvořit pestrý vzorek, který bude zahrnovat i starší ženy a umožní tak analýzu závislosti diskrepance na věku. Toho bude docíleno vytvořením věkových kohort (18-30, 30-45), v nichž bude při náboru cílem naplnit zvolený minimální počet účastnic. Podobného věkového rozptylu je potřeba dosáhnout i u hodnotitelů, protože posouzení atraktivity se může (vzhledem k tomu, že je signálem partnerské kvality) v závislosti na věkové vzdálenosti od hodnoceného stimulu měnit (Hönekopp, 2006). Náborová strategie se tak může v čase zaměřovat na odlišné cílové skupiny.

V první fázi realizace výzkumu budou od respondentek získávány jejich sebehodnocení atraktivity a jejich fotografie, které následně poslouží jako podklad pro hodnocení nezávislých hodnotitelů. Účastnice při příchodu nejprve podepíší Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů (dále viz kapitola 5.2.4). Následně na počítači vyplní set výše popsaných dotazníků, k nimž budou také zařazeny sliderové škály pro sebehodnocení atraktivity.

Poté budou pořízeny dvě fotografie každé z účastnic: fotografie samotného obličeje a fotografie celého těla s obličejem, která bude sloužit zároveň jako podklad pro

hodnocení samotného těla. Odhadovaná doba fotografování je 10-15 minut včetně přípravy. Fotografie budou pořízeny za standardizovaných podmínek: na bílém pozadí, za stejného osvětlení a ze stejné vzdálenosti. Účastnice budou vyfotografovány bez make-upu, šperků nebo jiných doplňků včetně brýlí, s neutrálním výrazem v obličeji a rozpuštěnými vlasy. Pro zajištění standardizace fotografií těl budou účastnicím zapůjčeny legíny a tílko v tělové barvě, které budou pro potřeby výzkumu zakoupeny v několika velikostech, aby oblečení co nejlépe obepínalo postavu. Vytvořené fotografie budou v grafickém programu oříznuty tak, aby zahrnovaly stejně velkou část těla/obličeje, umístěny do stejné pozice v rámci obrázku a uloženy ve stejné kvalitě. Metoda standardizace je inspirována studiemi Fialy et al. (2020) a Saribaye et al. (2018).

Ve druhé fázi výzkumu bude každá fotografie ohodnocena panelem 25 nezávislých hodnotitelů. V tomto počtu by hodnocení mělo dosáhnout dostatečné míry shody odhadnuté na základě tradičně užívaného koeficientu Cronbachova alfa (DeBruine & Jones, 2018). Bude ale reportována také průměrná shoda mezi hodnotiteli, tzv. *average inter-rater agreement*, protože dostatečný počet hodnotitelů může dosáhnout uspokojivého koeficientu Cronbachova alfa i při nízké shodě (Kramer et al., 2018). Hodnotitelům budou stimuly prezentovány v laboratoři v programu Rater (<http://facelab.org/debruine/Programs/rater>) pro vytvoření standardizovaných podmínek ohledem velikosti a kvality obrázku, promítacího monitoru aj.

Hodnocení proběhne stejnou metodou jako sebehodnocení, tedy na 100mm dlouhé sliderové škále, a se stejnou instrukcí (tj. „Za jak atraktivní považujete tuto osobu?“). Bude rozděleno do dvou bloků s pauzou pro udržení dostatečné pozornosti v průběhu celého hodnocení. Aby se eliminoval efekt opakovaného vystavení, každý hodnotitel bude posuzovat jen jeden typ fotografií – obličej, samotné tělo, nebo tělo s obličejem. Fotografie budou prezentovány v randomizovaném pořadí a bez časového omezení. Odhadovaná doba hodnocení je 15 minut i s přestávkou.

Sběr dat proběhne v laboratoři Etologie člověka na PřF UK, která je vybavena veškerým potřebným technickým zázemím. V případě nepříznivé pandemické situace ale může být přemístěn do online prostoru na platformu Qualtrics, která umožňuje vygenerovat každému respondentovi osobní link. Své fotografie by účastnice poskytly

samy na základě podrobných instrukcí zajišťujících standardizaci. Participace bude probíhat na bázi dobrovolnosti bez peněžní odměny. Projekt bude realizován ve dvou fázích, v první proběhne nábor a sběr dat od fotografovaných participantek, následně proběhne nábor a sběr dat od hodnotícího panelu. Odhadovaná doba trvání obou výzkumných fází je zhruba 12-18 měsíců vzhledem k požadavku osobní přítomnosti a poskytnutí poměrně citlivých dat, který může vést k náročnějšímu náboru účastnic.

5.2.3 Metody zpracování a analýzy dat

Pro zpracování dat budou využity statistické softwary JASP a RStudio. U všech metod bude předem ověřeno naplnění předpokladů pomocí diagnostických grafů nebo statistických testů. Pokud dojde k porušení předpokladů jednotlivých statistických metod, budou využity neparametrické nebo robustní metody, případně provedeny potřebné transformace. Za statisticky významné budou považovány výsledky dosahující hladiny významnosti $p < 0,05$. Všechny analýzy budou provedeny třikrát – pro diskrepanci u každé ze tří hodnocených částí těla.

Zodpovězení **první výzkumné otázky** bude zahrnovat deskriptivní i testovou statistiku. Jejich účelem bude popsat rozložení velikosti a směru diskrepance v celém vzorku a dále zhodnotit, zda se některá z nich vyskytuje systematicky, tedy zda dochází k převládání sebevylepšování nebo sebepodceňování. Diskrepance mezi sebehodnocením a hodnocením panelu bude ve všech následujících analýzách vypočítána jako:

Diskrepance (D) = sebehodnocení – průměrné hodnocení udělené panelem

Testovaná hypotéza:

H1: *Průměrná diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou je statisticky významně nižší nebo vyšší než nula.*

V rámci deskriptivní analýzy budou nejprve diskrepance vizualizovány pomocí histogramu, kde osa x zobrazí velikost diskrepance (vzdálenost od nuly) a zároveň její směr – hodnoty menší než nula budou značit podhodnocování, hodnoty větší než nula nadhodnocování. Histogram umožní přesně popsat, jak často se konkrétní velikost a směr diskrepance ve vzorku vyskytuje.

Pro zjištění, zda některá z tendencí (kladná/záporná diskrepance) statisticky významně převažuje, bude použit oboustranný párový t-test, který testuje předpoklad nulové střední hodnoty rozdílu mezi oběma spárovanými hodnotami (tj. sebehodnocením a hodnocením). Síla výsledného efektu bude reportována v podobě Cohenova d .

Pro zodpovězení **druhé výzkumné otázky** otestuji vztah diskrepance s naměřenou mírou sebevědomí, narcismu, internalizace ideálu krásy a nespokojenosti s tělem pomocí korelačních analýz.

Testované hypotézy:

H2: *Vyšší míra sebevědomí a narcismu je statisticky významně asociovaná s nadsazováním sebehodnocení atraktivity oproti nezávislým hodnotitelům.*

H3: *Vyšší míra internalizace ideálu štíhlosti a nespokojenosti s tělem je statisticky významně negativně asociovaná s nadsazováním sebehodnocení atraktivity oproti nezávislým hodnotitelům.*

Pomocí korelačních koeficientů (Pearsonovo r) bude zjištěna síla předpokládaného vztahu mezi mírou diskrepance (D) a naměřenými individuálními charakteristikami (sebevědomí, narcismus, internalizace ideálu štíhlosti a nespokojenost s tělem). Signifikance těchto vztahů bude zjištěna testem hypotézy, že $r = 0$.

Rozšiřující analýza:

Tato analýza slouží ke zodpovězení otázky, zda se může výsledek testu převažujícího směru diskrepance (tj. testu přítomnosti efektu sebevylepšení) změnit při porovnávání sebehodnocení celého těla s hodnocením pouze obličeje, jako činí některé studie popsané v teoretické části (např. Brewer et al., 2007).

Výzkumní otázka 3: *Změní se nějak pozorovaná velikost a směr diskrepance, pokud bude diskrepance spočítána jako: „ $D = \text{sebehodnocení (tělo i s obličejem)} - \text{průměrné hodnocení (pouze obličej)}$ “?*

H6: *Průměrná diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou v odlišných částech těla dosáhne ve statistickém testu stejně signifikantního výsledku ve stejném směru jako diskrepance v hodnocení stejných částí těla.*

Pro zodpovězení této otázky bude využita stejná metoda jako u H1, tedy oboustranný párový t-test, budou ale spárovány odlišné hodnoty sebehodnocení (tělo i s obličejem) a hodnocení (pouze obličej). Směr a signifikance získaného výsledku budou následně porovnány s výsledkem získaným u H1.

Explorativní analýza:

Explorativně bude také zkoumána role věku z důvodu předpokladu, že v závislosti na něm může docházet ke změně ve vnímání vlastního těla.

Výzkumná otázka 4: Liší se nějak míra diskrepance v závislosti na věku?

Mezi věkem a tendencí k nadhodnocování našly Donaghue & Smith (2008) kvadratický vztah (nejvíce se nadhodnocovaly nejmladší a nejstarší ženy), jejich výzkumný soubor byl ale poměrně malý, zároveň měl velké věkové rozpětí (max. 88 let). Je tak možné, že v této studii se podobný efekt neprojeví. Výsledky Donaghue & Smith (2008) ale naznačují, že mezi věkem a diskrepancí nemusí být lineární vztah. K testování jejich statistické závislosti bude proto po vzoru Donaghue & Smith na základě míry shody modelu s daty (pomocí $S - \text{standard error of the regression}$) proveden odhad nejvhodnějšího typu regresního modelu (např. lineární, kvadratická nebo logaritmická regrese) s věkem jako prediktorem diskrepance. Na základě výsledného modelu bude poté zvolen vhodný test ke zjištění, zda je v tomto modelu věk signifikantním prediktorem diskrepance.

Výzkumná otázka 5: Které z individuálních charakteristik diskrepanci nejlépe predikují při zahrnutí do jednoho regresního modelu?

Pro zjištění, které z individuálních proměnných diskrepanci nejlépe predikují v regresním modelu, bude explorativně provedena mnohonásobná lineární regrese metodou zpětné eliminace. Z modelu zahrnujícího všechny prediktory budou na základě AIC (Akaikeho informačního kritéria) z modelu postupně vyřazovány proměnné až po dosažení minimálního adekvátního modelu, tedy modelu, který nejlépe predikuje závislou proměnnou (diskrepanci) na základě co nejmenšího počtu prediktorů. Výsledný model umožní určit jednotlivé příspěvky proměnných při kontrole vlivu ostatních. Vzhledem k explorativní povaze by měl být výsledný model následně ověřen na dalším

vzorku, jehož požadovaná velikost může být odhadnuta na základě získaných odhadů síly jednotlivých efektů.

5.2.4 Etika výzkumu

Etická stránka výzkumu se týká jak citlivé povahy dat, která budou účastnicemi poskytována, tak citlivé povahy dotazníku nespokojenosti s tělem a zejména fotografování, které může být některým ženám (zvláště vzhledem k vysoké prevalenci nespokojenosti s tělem) nepříjemné. Tento požadavek bude proto ženám jasně sdělen již při náboru, aby se mohly předem rozhodnout, zda chtějí fotografování absolvovat. Všichni participantů před účastí podepíší *Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů*. V něm budou uvedeny informace o účelu a průběhu výzkumu (z důvodu možného zkreslení výsledků ale nebudou přímo prozrazeny jeho cíle.) Budou informovány o tom, jaké nepříjemné důsledky mohou být s účastí spojené (citlivá povaha některých dotazníků, nutnost převlečení do zapůjčeného oblečení a vyfotografování v málo zakrývajícím oblečení.)

Svým podpisem ženy potvrdí, že se se všemi informacemi seznámily a vědí, že účast je po celou dobu dobrovolná a kdykoli se mohou rozhodnout odstoupit nebo neposkytnout svá data. Poskytnou také souhlas k využití svých dat a fotografií pro výzkumné účely se zárukou, že data nebudou zveřejněna ani poskytnuta třetím stranám. Po skončení bude s každou ženou proveden debriefing, kde budou dodatečně podrobněji informovány o účelu výzkumu a mohou se doptat na cokoli, co je bude zajímat. Debriefing bude provádět psycholog, který bude v případě potřeby schopen zajistit následnou psychologickou péči, popřípadě ženám poskytnout kontakty pro zajištění dlouhodobější péče. Získaná data budou uložena na zaheslovaném počítači, ke kterému budou mít přístup pouze autoři výzkumu. Budou uchovávány v anonymizované podobě, nebude tak možné spojit osobní informace s dotazníky a fotografiemi.

5.3 Diskuse

Navrhovaný výzkum poskytne propracovanou analýzu diskrepance mezi sebehodnocením a hodnocením atraktivity. Diskrepance určí zvláště pro samotné tělo, obličej i tělo s obličejem, umožní je tak vzájemně porovnat, čímž může přispět k objasnění rozporných výsledků předchozích studií. Rozšiřující analýza (viz Výzkumná

otázka 3) navíc zjistí, zda hraje u měření diskrepance roli, když jsou v sebehodnocení a hodnocení zahrnuty odlišné části těla (tělo i s obličejem vs. samotný obličej). Může tak poukázat na potenciální problematičnost praxe srovnávat sebehodnocení celého těla (popř. sebehodnocení, které nemá specifikovanou oblast těla) s hodnocením samotného obličeje. Navrhovaný výzkum také prozkoumá, s jakými individuálními charakteristikami diskrepance v atraktivitě souvisí, čímž významně rozšíří dosavadní kusé poznatky v této oblasti. V neposlední řadě explorativní část analýzy zahrne všechny individuální charakteristiky do jednoho modelu, umožní tak porovnat jejich relativní přínos pro vysvětlení diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou.

Navrhovaný výzkum má samozřejmě své limity. Vzhledem ke korelační povaze všech analýz není možné usuzovat na kauzalitu zjištěných vztahů. Požadavek získání fotografií pro hodnocení vyžaduje ochotu účastnic nechat se vyfotografovat, což zase může vést k nepřítomnosti některých specifických typů žen, např. podprůměrně atraktivních nebo se svým tělem více nespokojených. Zároveň bude vzorek lokálně omezen pouze na participantky s možností účastnit se v pražské laboratoři. Tento limit může být odstraněn, pokud by výzkum probíhal v online prostoru, tím by ale zase vznikly méně standardizované podmínky. Některé vyjmenované limity představují možnosti pro realizaci dalších výzkumů. Např. kauzalita vysledovaných vztahů by mohla být testována experimentálně. Předchozí výzkumy úspěšně navodily pocit nespokojenosti s tělem vystavením žen vysoce atraktivním stimulům nebo instrukcemi k prohlížení částí těla, s nimiž jsou nejméně spokojené (Tanck et al., 2019; Tiggemann & McGill, 2004), nabízejí tak inspiraci pro experimentální testování vlivu individuálních proměnných, jako je nespokojenost s tělem, na míru diskrepance.

Další cílem navazujícího výzkumu může být také nalezení nových individuálních prediktorů. V teoretické části jsem rozebírala možný vliv různých složek negativního body image. V případě, že by se v navrženém výzkumu vztah diskrepance a zahrnuté dimenze negativního body image – nespokojenosti s tělem – ukázal jako významný, mohlo by být přínosné prozkoumat empiricky také ostatní složky negativního body image. Stejně tak by mohlo být zajímavé zaměřit se na roli pozitivního body image, konstrukt zahrnujícího dimenze, jako je např. holistické vnímání, přijímání a oceňování vlastního těla (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Otázkou je také výskyt diskrepancí

v hodnocení dílčích částí těla (břicho, prsa...) a stabilita jejich výskytu na intraindividuální úrovni, popř. zda taková zjištění nějak souvisí s narušeným či přímo patologickým vztahem k tělu. Všechny tyto fenomény by bylo ideální testovat longitudinálně pro přesnější popis jejich vztahů a vývoje v čase.

Poslední navržená oblast výzkumu otevírá otázku praktických dopadů zkresleného sebehodnocení atraktivity. Tato otázka je dlouhodobě diskutovaná v rámci teorie sebevylepšování a vede k různým výsledkům. Někteří autoři považují sebevylepšení za adaptivní způsob udržování pozitivního sebepojetí a zdravého psychologického fungování (Taylor & Brown, 1988), jiní ale poukazují na jeho možné negativní dopady např. na interpersonální vztahy. Přehnaná míra sebeklamu může skutečně vést k menšímu přijetí ostatními (Anderson et al., 2006), stejně tak ale může být adaptivní např. zvyšováním sebevědomí. Nedávná meta-analýza ukazuje, že tendence k sebevylepšování je spojená převážně s pozitivními dopady, a to zejména v oblasti well-beingu (Dufner et al., 2018). Stejně by tedy mohla fungovat ve vnímání vlastního těla, kde může být pozitivně předpojaté sebehodnocení znakem zdravého vztahu ke svému tělu. Otázkou je potom také dopad podhodnocování své atraktivity, který by mohl hrát významnou roli u klinické populace (PPP, dysmorfofobická porucha), ale také obecně u žen s negativním body image. Mohl by přispívat k jejich celkově negativnímu vnímání vlastního těla, a tím vést k dalším negativním dopadům, jako je snižování prožívaného well-beingu nebo míry sebevědomí (Jovanovic et al., 1989; Nesrin, 2021).

Objasnění mechanismů vzniku diskrepance by tak mohlo být prakticky uplatněno v terapii jedinců s PPP. Podobné snahy již probíhají např. v podobě tréninku snažícího se modifikovat selektivní pozornost k tělu pozitivně předpojatým směrem (Loughnan et al., 2015). Selektivní způsob přijímání informací vztažených k vzhledu je mimo jiné také jedním ze znaků pozitivního body image (Tylka & Wood-Barcalow, 2015), tento směr tak může být slibný a pečlivý výzkum vzniku diskrepance by mohl napomoci vývoji komplexnějších a účinnějších metod. Dané metody by mohly být uplatněny také v terapii mírnějších forem narušeného body image, jako je nespokojenost s tělem, která je asociovaná se sníženým sebevědomím (Davison & McCabe, 2005) nebo náchylností k depresivním symptomům (Bucchianeri & Neumark-Sztainer, 2014). Vzhledem k její vysoké prevalenci (Wang et al., 2019) se tak jedná o další důležitou oblast pro využití

případných intervencí. Bližší povaha vztahu mezi diskrepancí sebehodnocené a hodnocené atraktivity a psychologickým fungováním je ale otázkou pro budoucí výzkumy.

Závěr

Cílem této práce bylo popsat mechanismy a faktory, které mohou být spojené se vznikem diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou. V první části literárního přehledu jsem se věnovala motivačním teoriím, které na obecné úrovni vysvětlují různá zkreslení sebehodnocení, a to zejména nadhodnocování jako důsledek motivu udržet si pozitivní sebepojetí. Motivační teorie jsem dále rozšířila o popis mechanismů zkreslení fungujících na úrovni percepce, kognice nebo emocí. Poté jsem shrnula nálezy týkající se diskrepance mezi sebehodnocením a hodnocením atraktivity, které ukazují, že je vůči jiným charakteristikám specifická, protože se poměrně často vymyká rozšířenému fenoménu nadsazování svých vlastností popsanému motivačními teoriemi.

Ve druhé části literárního přehledu jsem se věnovala individuálním faktorům, které jsou asociované s odlišnou mírou diskrepance mezi různými ženami. Popsala jsem, jakou roli může hrát v této diskrepanci sebevědomí, narcismus, body image a internalizace společenského ideálu krásy. Některé tyto faktory, konkrétně společenské ideály krásy, mají přesah i nad rámec vlastností jednotlivých žen, mohou tak vysvětlit sklony v sebehodnocení atraktivity napříč velkou částí populace. Protože se však popsaným individuálním proměnným v sebehodnocení atraktivity věnovalo zatím jen malé množství výzkumů, empirické doklady jsou nedostatečné pro vytváření závěrů o jejich významu. Tomuto porozumění by mohl přispět navržený výzkum, který zkoumá, s jakými individuálními charakteristikami popsanými v literárně přehledové části je diskrepance mezi sebehodnocenou a hodnocenou atraktivitou spojena.

Bližší pochopení procesů, kterými se sebevnímaná atraktivita utváří, může napomoci nejen při terapii u jedinců s negativním tělesným sebepojetím, ale také při vytváření rozsáhlejších intervencí zaměřených na podporu sebepřijetí a zdravého vztahu k tělu. Příkladem může být snaha o vnesení větší pestrosti do zobrazovaného ideálu krásy, která by umožnila ženám zapojit osobní vkus ve vnímání atraktivity vlastního těla. Tím by mohla mnoha ženám napomoci k pozitivnějšímu hodnocení svého vzhledu. Řada otázek ohledně vzniku diskrepance je zatím nezodpovězených. Tato práce však ukázala, že její budoucí výzkum může přínosným způsobem navázat na bohaté množství výzkumu z oblasti sebehodnocení a body image a dále se rozvíjet mnoha zajímavými směry.

Seznam použité literatury

- Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20(1), 1-48.
<https://doi.org/10.1080/10463280802613866>
- Alicke, M. D., Dunning, D. A., & Krueger, J. I. (2005). *The Self in Social Judgment*. Psychology Press.
- Alicke, M. D., Vredenburg, D. S., Hiatt, M., & Govorun, O. (2001). The “Better Than Myself Effect.” In *Motivation and Emotion* (Vol. 25, Issue 1).
- Alleva, J., Jansen, A., Martijn, C., Schepers, J., & Nederkoorn, C. (2013). Get your own mirror. Investigating how strict eating disordered women are in judging the bodies of other eating disordered women. *Appetite*, 68, 98–104.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.015>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Amos, N., & McCabe, M. P. (2015). Conceptualizing and measuring perceptions of sexual attractiveness: Are there differences across gender and sexual orientation? *Personality and Individual Differences*, 76, 111–122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.057>
- Anderson, C., Srivastava, S., Beer, J. S., Spataro, S. E., & Chatman, J. A. (2006). Knowing your place: Self-perceptions of status in face-to-face groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1094–1110. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.6.1094>
- Back, M. D., Penke, L., Schmukle, S. C., Sachse, K., Borkenau, P., & Asendorpf, J. B. (2011). Why Mate Choices are not as Reciprocal as we Assume: The Role of Personality, Flirting and Physical Attractiveness. *European Journal of Personality*, 25(2), 120–132. <https://doi.org/10.1002/per.806>
- Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373–393.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
<https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Becker, M. W., & Leininger, M. (2011). Attentional selection is biased toward mood-congruent stimuli. *Emotion*, 11(5), 1248–1254. <https://doi.org/10.1037/a0023524>
- Bleske-Rechek, A., Remiker, M. W., & Baker, J. P. (2008). Narcissistic men and women think they are so hot – But they are not. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 420–424. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2008.05.018>
- Borráz-León, J. I., & Rantala, M. J. (2021). Does the Dark Triad predict self-perceived attractiveness, mate value, and number of sexual partners both in men and women?

Personality and Individual Differences, 168.
<https://doi.org/10.1016/J.PAID.2020.110341>

- Bowden, P. K., Touyz, S. W., Rodriguez, P. J., Hensley, R., & Beumont, P. J. V. (1989). Distorting patient or distorting instrument? Body shape disturbance in patients with anorexia nervosa and bulimia. *British Journal of Psychiatry*, 155(2), 196–201.
<https://doi.org/10.1192/BJP.155.2.196>
- Brewer, G., Archer, J., & Manning, J. (2007). Physical attractiveness: The objective ornament and subjective self-ratings. *Journal of Evolutionary Psychology*, 5(1), 29–38.
<https://doi.org/10.1556/JEP.2007.1006>
- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5), 615–631.
<https://doi.org/10.1080/02699930143000004>
- Brown, J. N., Stukas, A. A., & Evans, L. (2013). Appearance feedback in intimate relationships: The role of self-verification and self-enhancement. *Body Image*, 10(1), 131–134. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2012.09.002>
- Brown. (1986). *Evaluations of self and others: self-enhancement biases in social judgements*. *Social Cognition*, 4(4), 353–376. <https://doi.org/10.1521/soco.1986.4.4.353>
- Brown. (1991). *Accuracy and bias in self-knowledge*. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 158–178). Pergamon Press.
- Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health*, 13(2), 64–69.
<https://doi.org/10.1108/JPMH-11-2013-0071>
- Buote, V. M., Wilson, A. E., Strahan, E. J., Gazzola, S. B., & Papps, F. (2011). Setting the bar: Divergent sociocultural norms for women’s and men’s ideal appearance in real-world contexts. *Body Image*, 8(4), 322–334.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2011.06.002>
- Campbell, J. D., & Fairey, P. J. (1985). Effects of Self-Esteem, Hypothetical Explanations, and Verbalization of Expectancies on Future Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1097–1111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.5.1097>
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Academic Press.
- Cash, T. F., & Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2), 107–126.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T., & Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “negative body image”: Validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image*, 1(4), 363–372.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2004.10.001>
- Cash, T., Cash, D. W., & Butters, J. (1983). “Mirror, Mirror, on the Wall...?”: Contrast Effects and Self-Evaluations of Physical Attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 351–358. <https://doi.org/10.1177/0146167283093004>

- Cassin, S. E., von Ranson, K. M., & Whiteford, S. (2008). Cognitive processing of body and appearance words as a function of thin-ideal internalization and schematic activation. *Body Image*, 5(3), 271–278. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2008.03.006>
- Clausen, L., Rosenvinge, J. H., Friberg, O., & Rokkedal, K. (2010). Validating the Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3): A Comparison Between 561 Female Eating Disorders Patients and 878 Females from the General Population. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 33(1), 101–110. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9207-4>
- Coker, E., & Abraham, S. (2014). Body weight dissatisfaction: A comparison of women with and without eating disorders. *Eating Behaviors*, 15(3), 453–459. <https://doi.org/10.1016/J.EATBEH.2014.06.014>
- Cornelissen, K. K., Bester, A., Cairns, P., Tovée, M. J., & Cornelissen, P. L. (2015). The influence of personal BMI on body size estimations and sensitivity to body size change in anorexia spectrum disorders. *Body Image*, 13(3), 75–85. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.001>
- Cornelissen, K. K., Gledhill, L. J., Cornelissen, P. L., & Tovée, M. J. (2016). Visual biases in judging body weight. *British Journal of Health Psychology*, 21(3), 555–569. <https://doi.org/10.1111/BJHP.12185>
- Cornelissen, P. L., Johns, A., & Tovée, M. J. (2013). Body size over-estimation in women with anorexia nervosa is not qualitatively different from female controls. *Body Image*, 10(1), 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.003>
- Corning, A. F., Krumm, A. J., & Smitham, L. A. (2006). Differential social comparison processes in women with and without eating disorder symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 338–349. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.338>
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Crossley, K. L., Cornelissen, P. L., & Tovée, M. J. (2012). What Is an Attractive Body? Using an Interactive 3D Program to Create the Ideal Body for You and Your Partner. *PLOS ONE*, 7(11), e50601. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0050601>
- Currie, T. E., & Little, A. C. (2009). The relative importance of the face and body in judgments of human physical attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, 30(6), 409–416. <https://doi.org/10.1016/J.EVOLHUMBEHAV.2009.06.005>
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships Between Men's and Women's Body Image and Their Psychological, Social, and Sexual Functioning. *Sex Roles*, 52(7). <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3712-z>
- DeBruine, L. & Jones, B. C. (2018) Determining the number of raters for reliable mean ratings. OSF. doi: 10.17605/OSF.IO/X7FUS
- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. H. (2011). Women's meta-perceptions of attractiveness and their relations to body image. *Body Image*, 8(1), 74–77. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.09.007>

- Donaghue, N., & Smith, N. (2008). Not half bad: Self and others' judgements of body size and attractiveness across the life span. *Sex Roles*, 58(11–12), 875–882. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9408-4>
- Dufner, M., Gebauer, J. E., Sedikides, C., & Denissen, J. J. A. (2019). Self-Enhancement and Psychological Adjustment: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 48–72. <https://doi.org/10.1177/1088868318756467>
- Dunning, D., Meyerowitz, J. A., & Holzberg, A. D. (1989). Ambiguity and self-evaluation: The role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessments of ability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1082–1090. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1082>
- Ehrlinger, J., Johnson, K., Banner, M., Dunning, D., & Kruger, J. (2008). Why the unskilled are unaware: Further explorations of (absent) self-insight among the incompetent. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 105(1), 98–121. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2007.05.002>
- Epley, N., & Whitchurch, E. (2008). Mirror, mirror on the wall: Enhancement in self-recognition. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(9), 1159–1170. <https://doi.org/10.1177/0146167208318601>
- Evans, L., & Stukas, A. A. (2007). Self-verification by women and responses of their partners around issues of appearance and weight: “Do I look fat in this?” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1163–1188. <https://doi.org/10.1521/JSCP.2007.26.10.1163>
- Farrell, C., Lee, M., & Shafran, R. (2005). Assessment of body size estimation: A review. *European Eating Disorders Review*, 13(2), 75–88. <https://doi.org/10.1002/ERV.622>
- Farrell, C., Shafran, R., & Fairburn, C. G. (2003). Body size estimation: Testing a new mirror-based assessment method. *International Journal of Eating Disorders*, 34(1), 162–171. <https://doi.org/10.1002/eat.10174>
- Feingold, A. (1992). Good-Looking People Are Not What We Think. *Psychological Bulletin*, 111(2), 304–341. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.304>
- Ferris, D. L., Johnson, R. E., & Sedikides, C. (2018). *The self at work: fundamental theory and research*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Fiala, V., Třebický, V., Leongómez, J., Tureček, P., Pazhoohi, F., Saribay, S. A., ... Kleisner, K. (2020, April 16). *Cues for facial attractiveness and preference of sexual dimorphism: A comparison across five cultures*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/vh4rj>
- Fitzsimmons-Craft, E. E. (2011). Social psychological theories of disordered eating in college women: Review and integration. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1224–1237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.011>
- Fleming, J. S., & Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 404–421. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.2.404>

- Furnham, A., Tan, T., & McManus, C. (1997). Waist-to-hip ratio and preferences for body shape: A replication and extension. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 539–549. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00241-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00241-3)
- Gabriel, M. T., Critelli, J. W., & Ee, J. S. (1994). Narcissistic Illusions In Self-Evaluations of Intelligence and Attractiveness. *Journal of Personality*, 62(1), 143-155. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00798.x>
- Gardner, R. M., & Brown, D. L. (2014). Body size estimation in anorexia nervosa: A brief review of findings from 2003 through 2013. *Psychiatry Research*, 219(3), 407–410. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2014.06.029>
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177–197. <https://doi.org/10.1037/BUL0000127>
- Gila, A., Castro, J., Toro, J., & Salamero, M. (1998). Subjective body-image dimensions in normal and anorexic adolescents. *British Journal of Medical Psychology*, 71(2), 175–184. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8341.1998.TB01378.X>
- Glauert, R., Rhodes, G., Byrne, S., Fink, B., & Grammer, K. (2009). Body dissatisfaction and the effects of perceptual exposure on body norms and ideals. *International Journal of Eating Disorders*, 42(5), 443–452. <https://doi.org/10.1002/EAT.20640>
- Grammer, K., Fink, B., Möller, A. P., & Thornhill, R. (2003). Darwinian aesthetics: Sexual selection and the biology of beauty. *Biological Reviews of the Cambridge Philosophical Society*, 78(3), 385–407. <https://doi.org/10.1017/S1464793102006085>
- Gregg, A. P. (2009). Is identity per se irrelevant? A contrarian view of self-verification effects. *Depression and Anxiety*, 26(2). <https://doi.org/10.1002/DA.20428>
- Greitemeyer, T. (2020). Unattractive people are unaware of their (un)attractiveness. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(4), 471–483. <https://doi.org/10.1111/sjop.12631>
- Grijalva, E., & Zhang, L. (2016). Narcissism and Self-Insight: A Review and Meta-Analysis of Narcissists' Self-Enhancement Tendencies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/0146167215611636>
- Hargreaves, D., & Tiggemann, M. (2002). The Role of Appearance Schematicity in the Development of Adolescent Body Dissatisfaction. *Cognitive Therapy and Research* 2002 26:6, 26(6), 691–700. <https://doi.org/10.1023/A:1021248214548>
- Hepper, E. G., Gramzow, R. H., & Sedikides, C. (2010). Individual Differences in Self-Enhancement and Self-Protection Strategies: An Integrative Analysis. *Journal of Personality*, 78(2), 781–814. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00633.x>
- Hill, A. K., & Puts, D. A. (2016). *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_1880-1
- Hönekopp, J. (2006). Once more: Is beauty in the eye of the beholder? Relative contributions of private and shared taste to judgments of facial attractiveness. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 32(2), 199–209. <https://doi.org/10.1037/0096-1523.32.2.199>

- Horton, R. S. (2003). Similarity and Attractiveness in Social Perception: Differentiating Between Biases for the Self and the Beautiful. *Self and Identity*, 2(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/15298860309033>
- Chambers, J. R., & Windschitl, P. D. (2004). Biases in social comparative judgments: The role of nonmotivated factors in above-average and comparative-optimism effects. *Psychological Bulletin*, 130(5) 813–838. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.5.813>
- Cho, A., & Lee, J. H. (2013). Body dissatisfaction levels and gender differences in attentional biases toward idealized bodies. *Body Image*, 10(1), 95–102. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2012.09.005>
- Jacobson, A. S., Trivers, R., & Palestis, B. G. (2019). Number of friends and self-perception among Jamaican children: The role of attractiveness and fluctuating asymmetry. 52(2), 184-197. *Journal of Biosocial Science*. <https://doi.org/10.1017/S0021932019000373>
- Jakatdar, T. A., Cash, T. F., & Engle, E. K. (2006). Body-image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of Body-Image Cognitive Distortions. *Body Image*, 3(4), 325–333. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2006.09.001>
- Jansen, A., Nederkoorn, C., & Mulken, S. (2005). Selective visual attention for ugly and beautiful body parts in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 43(2), 183–196. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2004.01.003>
- Jansen, A., Smeets, T., Martijn, C., & Nederkoorn, C. (2006). I see what you see: The lack of a self-serving body-image bias in eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(1), 123–135. <https://doi.org/10.1348/014466505X50167>
- John, O. P., & Robins, R. W. (1994). Accuracy and Bias in Self-Perception: Individual Differences in Self-Enhancement and the Role of Narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 206–219. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.206>
- Johnson, S., Williamson, P., & Wade, T. D. (2018). A systematic review and meta-analysis of cognitive processing deficits associated with body dysmorphic disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 107, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.05.013>
- Joiner, T. E. (1999). Self-verification and bulimic symptoms: Do bulimic women play a role in perpetuating their own dissatisfaction and symptoms? *International Journal of Eating Disorders*, 26(2), 145–151. [https://doi.org/doi:10.1002/\(sici\)1098-108x\(199909\)26:2<145::aid-eat3>3.0.co;2-p](https://doi.org/doi:10.1002/(sici)1098-108x(199909)26:2<145::aid-eat3>3.0.co;2-p)
- Jovanovic, J., Lerner, R. M., & Lerner, J. v. (1989). Objective and subjective attractiveness and early adolescent adjustment. *Journal of Adolescence*, 12(2), 225–229. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90011-0](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90011-0)
- Kernis, H. M. (2006). *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. Psychology Press.
- Kollei, I., Horndasch, S., Erim, Y., & Martin, A. (2017). Visual selective attention in body dysmorphic disorder, bulimia nervosa and healthy controls. *Journal of Psychosomatic Research*, 92, 26–33. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHORES.2016.11.008>

- Kramer, R. S. S., Mileva, M., & Ritchie, K. L. (2018). Inter-rater agreement in trait judgements from faces. *PLoS ONE*, *13*(8).
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0202655>
- Krantz, M., Friedberg, J., & Andrews, D. (1985). Physical attractiveness and popularity: The mediating role of self-perception. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *119*(3), 219–224. <https://doi.org/10.1080/00223980.1985.10542890>
- Krueger, J., & Mueller, R. A. (2002). Unskilled, unaware, or both? The better-than-average heuristic and statistical regression predict errors in estimates of own performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(2), 180–188.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.2.180>
- Kruger, J. (1999). Lake Wobegon be gone! The “below-average effect” and the egocentric nature of comparative ability judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(2), 221–232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.2.221>
- Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, *108*(3), 480–498.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.480>
- Kwang, T., & Swann, W. B. (2010). Do people embrace praise even when they feel unworthy? a review of critical tests of self-enhancement versus self-verification. *Personality and Social Psychology Review*, *14*(3), 263–280.
<https://doi.org/10.1177/1088868310365876>
- Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., Hallam, M., & Smoot, M. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, *126*(3). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.3.390>
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, *58*, 317–344. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085658>
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, *1*(1), 57–70. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00006-8](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00006-8)
- Lewis, V., & Donaghue, N. (1999). Self-deprecation and estimates of body size in women. *Perceptual and Motor Skills*, *89*(1), 165–171.
<https://doi.org/10.2466/PMS.1999.89.1.165>
- Little, A. C., & Mannion, H. (2006). Viewing attractive or unattractive same-sex individuals changes self-rated attractiveness and face preferences in women. *Animal Behaviour*, *72*(5), 981–987. <https://doi.org/10.1016/J.ANBEHAV.2006.01.026>
- Lobmaier, J. S., Fischbacher, U., Wirthmüller, U., & Knoch, D. (2018). The scent of attractiveness: Levels of reproductive hormones explain individual differences in women’s body odour. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *285*(1886). <https://doi.org/10.1098/rspb.2018.1520>
- Loughnan, S. A., Mulgrew, K. E., & Lane, B. R. (2015). Attention bias modification produces no changes to appearance-related bias, state or trait body dissatisfaction in nonclinical women: <http://Dx.Doi.Org/10.1177/2055102915614310>, *2*(2), 1–8.
<https://doi.org/10.1177/2055102915614310>

- Lynn, M. (2009). Determinants and consequences of female attractiveness and sexiness: Realistic tests with restaurant waitresses. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 737–745. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9379-0>
- Madsen, S. K., Bohon, C., & Feusner, J. D. (2013). Visual processing in anorexia nervosa and body dysmorphic disorder: Similarities, differences, and future research directions. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1483–1491. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2013.06.003>
- Maestripieri, D., Henry, A., & Nickels, N. (2017). Explaining financial and prosocial biases in favor of attractive people: Interdisciplinary perspectives from economics, social psychology, and evolutionary psychology. *Behavioral and Brain Sciences*. 40. <https://doi.org/10.1017/S0140525X16000340>
- Marcinkowska, U.M., Jones, B.C. & Lee, A.J. (2021). Self-rated attractiveness predicts preferences for sexually dimorphic facial characteristics in a culturally diverse sample. *Scientific Reports*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90473-3>
- Martin, M., Ward, J. C., & Clark, D. M. (1983). Neuroticism and the recall of positive and negative personality information. *Behaviour Research and Therapy*, 21(5), 495–503. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90041-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90041-4)
- Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., Hyde, J. S., & Hankin, B. L. (2004). Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*. 130(5), 711–747. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.5.711>
- Mintz, L. B., & Betz, N. E. (1986). Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. *Sex Roles*, 15(3–4), 185–195. <https://doi.org/10.1007/BF00287483>
- Moore, D. A. (2007). Not so above average after all: When people believe they are worse than average and its implications for theories of bias in social comparison. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 42–58. <https://doi.org/10.1016/J.OBHDP.2006.09.005>
- Murstein, B. I., & Christy, P. (1976). Physical attractiveness and marriage adjustment in middle-aged couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(4), 537–542. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.4.537>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social Comparison as a Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/A0016763>
- Naumann, E., Biehl, S., & Svaldi, J. (2019). Eye-tracking study on the effects of happiness and sadness on body dissatisfaction and selective visual attention during mirror exposure in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 52(8), 895–903. <https://doi.org/10.1002/EAT.23127>
- Nell, K., & Ashton, N. L. (1996). Gender, Self-Esteem, and Perception of Own Attractiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 83(3), 1105–1106. <https://doi.org/10.2466/pms.1996.83.3f.1105>
- Nesrin, R. Stulz, Hepp, U., Ribeaud, D.; Eisner, M., Steinhoff, A., Shanahan, L., Sell, A., Kupferschmid, S. (2021). Self-rated physical attractiveness and its relation to

- psychological well-being across adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(4), 1-19. <https://doi.org/10.1080/17405629.2021.1931104>.
- Neyret, S., Bellido Rivas, A. I., Navarro, X., & Slater, M. (2020). Which Body Would You Like to Have? The Impact of Embodied Perspective on Body Perception and Body Evaluation in Immersive Virtual Reality. *Frontiers in Robotics and AI*, 7. <https://doi.org/10.3389/frobt.2020.00031>
- North, R. J., & Swann, W. B. (2009). Self-verification 360°: Illuminating the light and dark sides. *Self and Identity*, 8(2-3), 131-146. <https://doi.org/10.1080/15298860802501516>
- Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 672-680. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.672>
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Pounders, K. (2018). Are portrayals of female beauty in advertising finally changing? *Journal of Advertising Research*, 58(2), 133-137. <https://doi.org/10.2501/JAR-2018-021>
- Powell, J. L., Matacin, M. L., & Stuart, A. E. (2001). Body Esteem: An Exception to Self-Enhancing Illusions? *Journal of Applied Social Psychology*, 31(9), 1951-1978. doi:10.1111/j.1559-1816.2001.tb00212.x
- Pozzebon, J. A., Visser, B. A., & Bogaert, A. F. (2012). Do You Think You're Sexy, Tall, and Thin? The Prediction of Self-Rated Attractiveness, Height, and Weight. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(11), 2671-2700. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00957.x>
- Price, M. E., Dunn, J., Hopkins, S., & Kang, J. (2012). Anthropometric correlates of human anger. *Evolution and Human Behavior*, 33(3), 174-181. <https://doi.org/10.1016/J.EVOLHUMBEHAV.2011.08.004>
- Příhodová, T., Preiss, M., Maliňáková, J., Raisová, M., Bolceková, E. Česká validizační studie škály Krátká temná trojice (Short Dark Triad, SD3). *Aplikovaná psychologie*. 2018, 3(5), 255-270.
- Ralph-Nearman, C., Achee, M., Lapidus, R., Stewart, J. L., & Filik, R. (2019). A systematic and methodological review of attentional biases in eating disorders: Food, body, and perfectionism. *Brain and Behavior*, 9(12). <https://doi.org/10.1002/BRB3.1458>
- Robins, R. W., & John, O. P. (1997). The Quest for Self-Insight. In *Handbook of Personality Psychology* (pp. 649-679). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-012134645-4/50026-3>
- Rodgers, R. F., & DuBois, R. H. (2016). Cognitive biases to appearance-related stimuli in body dissatisfaction: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 46, 1-11. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2016.04.006>
- Roefs, A., Jansen, A., Moresi, S., Willems, P., van Grootel, S., & van der Borgh, A. (2008). Looking good. BMI, attractiveness bias and visual attention. *Appetite*, 51(3), 552-555. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2008.04.008>
- Rosenberg, Morris. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

- Rousseau, A., Gamble, H., & Eggermont, S. (2017). The role of appearance schematicity in the internalization of media appearance ideals: A panel study of preadolescents. *Journal of Adolescence*, 60, 27–38. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2017.07.011>
- Saribay, S. A., Biten, A. F., Meral, E. O., Aldan, P., Třebický, V., & Kleisner, K. (2018). The Bogazici face database: Standardized photographs of Turkish faces with supporting materials. *PloS one*, 13(2), e0192018. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192018>
- Sedikides, C. (1992). Changes in the valence of the self as a function of mood. *Review of Personality and Social Psychology*, 14, 211–3.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 317–338. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.317>
- Sedikides, C. (1995). Central and Peripheral Self-Conceptions Are Differentially Influenced by Mood: Tests of the Differential Sensitivity Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 759–777. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.759>
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-Enhancement: Food for Thought. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 3(2), 102–116. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00068.x>
- Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., Higgins, M. K., Frederick, D. A., Kelly, M., Anderson, D. A., Schaumberg, K., Nerini, A., Stefanile, C., Dittmar, H., Clark, E., Adams, Z., Macwana, S., Klump, K. L., ... Swami, V. (2015). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27(1), 54–67. <https://doi.org/10.1037/A0037917>
- Smeets, E., Jansen, A., & Roefs, A. (2011). Bias for the (un)Attractive Self: On the Role of Attention in Causing Body (dis)Satisfaction. *Health Psychology*, 30(3), 360–367. <https://doi.org/10.1037/A0022095>
- Smeets, M. A., & Kosslyn, S. M. (2001). Hemispheric differences in body image in anorexia nervosa. *The International journal of eating disorders*, 29(4), 409–416. <https://doi.org/10.1002/eat.1037>
- Stephen, I., & Luoto, S. (2021). *Physical cues of partner quality*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/PK84Y>
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006a). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, 3(3), 211–227. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.07.004>
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006b). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, 3(3), 211–227. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2006.07.004>
- Strauman, T. J., & Glenberg, A. M. (1994). Self-concept and body-image disturbance: Which self-beliefs predict body size overestimation? *Cognitive Therapy and Research* 1994 18:2, 18(2), 105–125. <https://doi.org/10.1007/BF02357219>

- Svaldi, J., Bender, C., Caffier, D., Ivanova, V., Mies, N., Fleischhaker, C., & Tuschen-Caffier, B. (2016). Negative Mood Increases Selective Attention to Negatively Valenced Body Parts in Female Adolescents with Anorexia Nervosa. *PLOS ONE*, 11(4), e0154462. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0154462>
- Swami, V., & Furnham, Adrian. (2007). *The body beautiful: evolutionary and sociocultural perspectives*. Palgrave Macmillan.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2016). The Influence of Body Mass Index on the Physical Attractiveness Preferences of Feminist and Nonfeminist Heterosexual Women and Lesbians: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00293.x>, 30(3), 252–257. <https://doi.org/10.1111/J.1471-6402.2006.00293.X>
- Tafarodi, R. W., Marshall, T. C., & Milne, A. B. (2003). Self-Esteem and Memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 29–45. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.29>
- Tanck, J. A., Vocks, S., Riesselmann, B., & Waldorf, M. (2019). Gender Differences in Affective and Evaluative Responses to Experimentally Induced Body Checking of Positively and Negatively Valenced Body Parts. *Frontiers in Psychology*, 10, 1058. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.01058>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Thaler, A., Geuss, M. N., & Mohler, B. J. (2018). The Role of Visual Information in Body Size Estimation. *I-Perception*, 9(5). <https://doi.org/10.1177/2041669518796853>
- Thomas, A. G., Jonason, P. K., Blackburn, J. D., Kennair, L., Lowe, R., Malouff, J., Stewart-Williams, S., Sulikowski, D., & Li, N. P. (2020). Mate preference priorities in the East and West: A cross-cultural test of the mate preference priority model. *Journal of personality*, 88(3), 606–620. <https://doi.org/10.1111/jopy.12514>
- Thomson, W. (2016). Depression, Neuroticism, and the Discrepancy Between Actual and Ideal Self-Perception. *Personality and Individual Differences*, 88, 219–224. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.09.003>
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23–44. <https://doi.org/10.1521/JSCP.23.1.23.26991>
- Todd, P. M., Penke, L., Fasolo, B., & Lenton, A. P. (2007). Different cognitive processes underlie human mate choices and mate preferences. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(38), 15011–15016. <https://doi.org/10.1073/pnas.0705290104>
- Tovée, M. J., & Cornelissen, P. L. (2001). Female and male perceptions of female physical attractiveness in front-view and profile. *British Journal of Psychology*, 92(2), 391–402. <https://doi.org/10.1348/000712601162257>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>

- van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Covert, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007–1020. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00499-3)
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, 10(4), 495–500. doi:10.1016/j.bodyim.2013.05.004
- Voges, M. M., Giabbiconi, C. M., Schöne, B., Waldorf, M., Hartmann, A. S., & Vocks, S. (2019a). Gender differences in body evaluation: Do men show more self-serving double standards than women? *Frontiers in Psychology*, 10, 544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00544>
- Voges, M. M., Giabbiconi, C. M., Schöne, B., Waldorf, M., Hartmann, A. S., & Vocks, S. (2019b). Double standards in body evaluation? The influence of identification with body stimuli on ratings of attractiveness, body fat, and muscle mass. *Eating and Weight Disorders*, 24(6), 1173–1180. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0450-5>
- Wade, T. J. (2000). Evolutionary theory and self-perception: Sex differences in body esteem predictors of self-perceived physical and sexual attractiveness and self-esteem. *International Journal of Psychology*, 35(1), 36–45. <https://doi.org/10.1080/002075900399501>
- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction From Adolescence to Middle Adulthood. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1403–1415. <https://doi.org/10.1177/2167702619859331>
- Williamson, D. A., White, M. A., York-Crowe, E., & Stewart, T. M. (2004). Cognitive-behavioral theories of eating disorders. *Behavior Modification*, 28(6), 711–738. <https://doi.org/10.1177/0145445503259853>
- Yoder, M. S., Ault, L. K., & Mathews, M. A. (2017). Knowing your face: A componential analysis of self-perceived facial attractiveness. *Journal of Social Psychology*, 157(3), 366–381. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1229252>
- Zell, E., & Krizan, Z. (2014). Do People Have Insight Into Their Abilities? A Metasynthesis. *Perspectives on Psychological Science*, 9(2), 111–125. <https://doi.org/10.1177/1745691613518075>
- Zell, E., Strickhouser, J. E., Sedikides, C., & Alicke, M. D. (2020). The better-than-average effect in comparative self-evaluation: A comprehensive review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 118–149. <https://doi.org/10.1037/bul0000218>
- Ziano, I., Mok, P. Y., & Feldman, G. (2020). Replication and Extension of Alicke (1985) Better-Than-Average Effect for Desirable and Controllable Traits. *Social Psychological and Personality Science*, 12(6), 1005–1017. <https://doi.org/10.1177/1948550620948973>

Seznam grafů

Graf 1: Ukázka Dunning-Krugerova efektu v sebehodnocení atraktivity	20
Graf 2: Shrnutí výsledků Epleyho a Whitchurch	27

Seznam obrázků

Obrázek 1: Ilustrace ke studii Epleyho a Whitchurch.....	26
---	----

Seznam zkratk

APA	Americká psychologická asociace
AIC	Akaike informační kritérium (<i>Akaike information criterion</i>)
BMI	Index tělesné hmotnosti (<i>body mass index</i>)
EDI-3	Eating disorder inventory-3
PPP	poruchy příjmu potravy
SATAQ-4	Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4
SD3	Krátká temná trojice (<i>Short Dark Triad</i>)
SES	Rosenbergova škála sebehodnocení (<i>Rosenberg's self-esteem scale</i>)
WHR	poměr obvodu pasu a boků (<i>waist-to-hip ratio</i>)